Uri Gellerova

KNJIGA O MOĆI UMA

Napisali

Uri Geller i Jane Struthers

Naslov izvornika
Uri Geller with Jane Struthers
Uri Geller's MIND POWER BOOK

First published in Great Britain in 1996 by Virgin Publishing Ltd

Zahvala

Želio bih zahvaliti svojoj obitelji, svojim bliskim prijateljima i svim suradnicima i kolegama u cijelom svijetu za njihovo ohrabrenje i podršku tijekom cijelog mog života.

Važna napomena

Ukoliko ste zabrinuti zbog svojeg zdravlja, molimo vas da se savjetujete sa svojim liječnikom prije nego se upustite u bilo koju od iscjeliteljskih tehnika i vježbi opisanih u ovoj knjizi. Izdavač ne može preuzeti odgovornost za bilo koju nezgodu ili nesreču koja bi proizašla iz upotrebe tehnika opisanih u ovoj knjizi.

SADRŽAJ

PREDGOVOR

Oduševljen sam, što su me zamolili da napišem predgovor Uri Gellerovoj *Knjizi o moći uma*. Otkako poznam Urija - a prvi put smo se sreli ranih 1970-tih - fascinirao me svojim zapanjujućim moćima i načinom na koji je znao zagolicati pažnju ljudi širom svijeta. Nedavno smo ponovno zajedno radili na televiziji i mene je oduševilo to, kako je cijela nova generacija gledatelja reagirala na Urijeve iznimne psihičke talente.

Ali, Uri ne teži tome da bude nešto poput isključive ikone - služi se svojim talentom da bi druge osposobio. Želja mu je da sve ono što je kod sebe razvio, podijeli sa što više ljudi. Želi pomoći drugima da postignu barem dio onoga što je on postigao. Stoga, ako vas je oduvijek zanimao vaš psihički potencijal i ako ste željeli još više saznati o tome kako da crpite iz onoga što Uri naziva našim šestim čulom, ova knjiga je idealno početno ishodište.

Sir David Frost Obe

UVOD

Nisam izuzet od proturječnosti. Okruživala me već od djetinjstva u Tel Avivu pa sam se naviknuo na nju. Običavao sam o sebi čitati priče u novinama i časopisima koje su prije bile izmišljotina negoli točno izvještavanje, iako je bilo i istinitih priča o meni koje mi i danas zvuče nevjerojatno. Možda i stoga što su prilično rijetke.

Često sam se pitao što publika misli. U koje to priče o meni vjerujete? Neke od stvari koje su mi se dogodile, opisane su u ovoj knjizi i doista su izuzetne. Ali, dok ih čitate, želio bih da imate na umu jedno - nema razloga da se ne dogode i vama. U stvari, želio bih da vam se dogode. Reći ću vam zašto.

Naš um je sposoban za nevjerojatna djela, a ipak se njime ne služimo u potpunosti. U stvari, većina nas koristi samo oko 10 posto mozga, ako i toliko. Drugih 90 posto puno je neistraženih i neiskorištenih potencijala, što znači da naš um ne radi punim kapacitetom.

Vjerujem, da smo nekad u potpunosti vladali svojim umovima. Bilo nam je to nužno da bismo preživjeli, ali kako se naš svijet sve više usavršavao i postajao sve složeniji, zaboravili smo mnoge od sposobnosti koje smo nekad imali. Sposobnosti, kao što je to telepatija, levitacija i potpuna usklađenost s tijelom potisnuli smo u drugi plan kako bismo vježbali neke druge sposobnosti. Tijekom proteklih stotinu godina, pojačale su se naše nevjerojatne sposobnosti izumiteljstva pa su nastali avioni, kompjutori, televizija, kinematografija, dogodili svemirski letovi, i sve druge prekrasne stvari koje uzimamo zdravo za gotovo, kao da su uvijek postojale. Prije nego što su izumljene, malo je ljudi vjerovalo da bi tako nešto bilo moguće, a ipak su danas nama sasvim obične. Nadam se, da će se sličan proces dogoditi i s našim umovima.

Još uvijek posjedujemo sposobnost telepatije ali smo većinom zaboravili kako se njome služiti. Kod mene je to bilo drugačije. Iz nekog razloga, moje parapsihološke moći stale su se razvijati kada sam još bio dijete i otad ih imam. Ova knjiga je tako napisana da vam pomogne uskladiti se s vašim umom i njegovim moćima, ali prije nego stanem opisivati fantastične stvari koje odavde možete naučiti, želio bih vam reći nešto malo o svojem životu tako da saznate kakve sve zapanjujuće stvari može raditi naš um.

KAKO JE SVE POČELO

Karijeru u Izraelu počeo sam kao zabavljač; imao sam točku u koju je bilo uključeno i čitanje tuđih misli, svijanje žlica, prstenja i narukvica i pokretanje pokvarenih satova. Dobro sam to radio iako su neki smatrali da sam samo vješti mađioničar.

Ono što sam izvodio na pozornici nije se mnogo razlikovalo od onoga što sam radio u svakodnevnom životu. Odrastao sam svjestan svojih parapsiholoških moći i smatrao ih nečim što je iznimno, a tako je i danas, ali ja to nisam izmislio zato da bih si stvorio karijeru i ime. Koliko se mogu prisjetiti događaja u djetinjstvu, moje neobične moći počele su se aktivirati nakon dva vrlo čudna događaja. Prvi se zbio kad mi je bilo oko tri godine. Običavao sam se igrati u napuštenom vrtu u blizini mojega doma u Tel Avivu. Volio sam taj vrt; bilo je to moje tajno područje. Jednog predvečerja igrao sam se tamo kao i obično kad sam začuo osobit, vrlo visoki zvuk nalik na zvonjavu zvona u ušima. Osjećao sam se kao da je vrijeme stalo, a kad sam pogledao u zrak vidio sam da su i nebo i sunce nestali. Na njihovom mjestu bilo je snažno srebrnasto svjetlo koje mi se približavalo. Dolazilo mi je sve bliže sve dok se nisam onesvjestio. Kad sam se probudio ležao sam na travi, čio i zdrav. Otrčao sam kući da to kažem mami, koja je reagirala na klasičan način, kao i sve mame kad su zabrinute - naljutila se na mene.

Drugi čudni događaj zbio se s električnom strujom, a vjerujem da je djelovao na to da se pokrenu moje parapsihološke moći. Da bi zaradila nešto novca majka je šivala kod kuće a ja sam jednog dana primijetio kako iz šivaćeg stroja izbija plavičasto svjetlo. Nikad prije nisam nešto slično vidio, pa sam obišao oko nje dok je pritiskala pedale stroja i gurnuo prste u svjetlost. Šok me odbacio metar, metar i pol u zrak i bacio me na pod. Ne trebate biti ekstrasens da biste pogodili kako je moja jadna majka reagirala.

Tada sam počeo razaznavati da se sa mnom događa nešto iznimno. Nisam znao što bih sa svim tim događajima koji su mi se zbivali u to doba. Na primjer, roditelji su mi poklonili sat na koji sam bio jako ponosan, pa sam se uzrujao kad sam primjetio da ide naprijed i čudno se ponaša. Moram priznati, da nisam volio školu i da sam jedva čekao da prođu zadnji sati nastave, pa onda možete zamisliti koliko sam bio razočaran kad bih pogledao na sat i vidio da je vrijeme da se ide kući a onda bih otkrio na zidnom satu da je prošlo tek pola nastave. Svaki put bih vraćao sat unazad i škripao zubima od bijesa što nastava traje i traje. Rekao sam majci da sat nije u redu pa sam ga ostavio oko dva tjedna kod kuće kako bi ga ona mogla pogledati s vremena na vrijeme. Ali ništa se se nije događalo i sat je savršeno radio. A kad sam ga stavio na ruku, ponovno je počeo sa starim trikovima. I ne samo to, jednom na satu kemije kazaljke su se počele vrtjeti uokrug kao da su pomahnitale. Nisam mogao vjerovati očima pa sam viknuo učitelju neka dođe vidjeti što se događa. Mislio sam da će svi biti opčarani kao i ja, ali umjesto toga svi su se stali smijati. Ukočio sam se. I konačno, roditelji su mi kupili drugi sat. Konačno, pomislio sam, imam dobar sat. Kako sam se samo razočarao kad sam ga prvi put nosio na ruci u školu i kad sam pogledao na sat, a ono, kazaljke su se isavijale tako da su gotovo probijale kroz staklo napolje. Nakon toga dugo vremena uopće nisam nosio satove i još uvijek ih uglavnom ne nosim.

U međuvremenu sam otkrio da mogu savijati žlice. Jednog sam dana ručao. Majka je pripremila juhu od gljiva a ja sam je jeo za kuhinjskim stolom kad se odjednom žlica svinula pri početku drške i

prepolovila, a vrela juha me poprskala po krilu. Majka i ja u prvi čas nismo znali što se događa ali smo počeli zbrajati dva i dva. Znao sam da mi se događa nešto neobično i da se to očito ne događa drugim ljudima. Osjećao sam se jako usamljen.

Dok sam rastao, naučio sam da ne pričam mnogo o svojim sposobnostima jer sam znao da će netko upirati na me prstom. A onda sam dobio poziv za služenje u izraelskoj vojsci - upravo pred Šestodnevni rat - gdje sam bio ranjen u rame i dobio tromjesečni dopust. Trebao sam se nečim baviti, pa sam se predbilježio da radim kao savjetnik u dječjem logoru u blizini Tel Aviva. Tu sam sreo Shipi Shtranga, koji je u to doba imao 12 ili 13 godina, ali je već pokazivao znakove da će postati briljantni menadžer. Kasnije me upoznao sa svojom obitelji, uključujući i sestru Hannu, koja će kasnije postati moja žena.

Nakon što sam 1968. napustio vojsku, počeo sam raditi kao zabavljač. Uživao sam biti na pozornici i koristiti se svojim moćima. Postupno, riječ se proširila o meni. Čini mi se, da mi je najviše pomogla premijerka Golda Meir koja je na pitanje neke reporterke o tome što će se dogoditi sljedeće godine u Izraelu, u šali odgovorila protupitanjem: »A zašto to ne pitate Urija Gellera?«

Sve se promijenilo u ljeto 1971. kada je znanstvenik po imenu Andrija Puharich stigao u Tel Aviv iz Amerike. Čuo je o meni i želio utvrditi jesam li pravi ili lažni medij. Andrija je uskoro otkrio da imam posebne moći i uvjerio me da se moram podvrgnuti cijelom nizu pokusa u kontroliranim uvjetima kako bi znanstvenici mogli potvrditi moje moći.

U proljeće 1972. otputovao sam u Njemačku zbog nekoliko nastupa. Priče se dočepala štampa i rastrubila kako sam mađioničar, a ne ekstrasens, ali su se stvarno zapanjili kad sam svojim moćima psihokineze zaustavio tramvaj a zatim i dizalo. Ali u Njemačkoj nisam samo paradirao po novinama već sam se podvrgnuo ispitivanju koje je vodio dr. Friedbert Krager u slavnom institutu Max Planck na katedri plazmičke fizike. U jednom pokusu držao je u ruci prsten koji sam samo dotaknuo a taj se toliko iskrivio da je puknuo na dva mjesta. Institut je

precizno pregledao taj prsten i utvrdio da je lom nalik na lom kliještima. Potvrdili su da se nisam služio nikakvim alatom i objavili: »Moći tog čovjeka su pojava koja se ne može objasniti u teorijskoj fizici.« Znao sam, da je to dobar početak.

Iz Njemačke sam otputovao u Kaliforniju gdje sam radio na nizu eksperimenata u Istraživačkom institutu Stanford koji se danas zove SRI International. Pokuse su vodili znanstvenici iz nekoliko zemalja pod vodstvom dva laserska fizičara, dr. Hala Puthoffa i Russella Targa. I Andrija Puharich je bio uključen, a isto tako i kapetan Edgar Mitchell, koji je sudjelovao u misiji Apollo 14 kao šesti čovjek na Mjesecu i otada mi je postao velik prijatelj.

Na SRI-ju su me gotovo izvrnuli naopako ne bi li otkrili kako to i što to radim. Počeli smo sa stvarima koje sam izvodio na pozornici, a to su telepatija i svijanje žlica, a zatim prešli na testove koje su ti znanstvenici bili posebno izmislili, kao što su to na primjer brisanje slika s videotrake ili mijenjanje mase grama težine koji je bio izoliran pod staklenim zvonom pa je ponekad težio više a katkad manje od grama. Tijekom tih eksperimenata sjedio bih mirno i tiho se usredotočio na predmet s kojim smo radili, i koncentrirao sve svoje snage na njega, a istodobno psihički odašiljao svoju poruku na predmet kao što je na primjer bila: »Izbriši, izbriši!« kad se radilo o video traci ili »Povećaj se, povećaj se!« kad se radilo o gramu koji sam želio povećati.

Ovdje moram reći da nisam baš najstrpljiviji čovjek na svijetu. Uvijek sam imao obilje energije i volio biti u pokretu, pa sam postajao nestrpljiv kada bih satima trebao sjediti mirno u laboratoriju. Konačno me počelo izluđivati sjedenje satima i ponavljanje istog pokusa bezbroj puta. Nema sumnje da je to što mi se događalo na SRI-ju bilo iznimno ali mukotrpno iskustvo pogotovo nakon neobičnih stvari koje su mi se počele događati. Stvarčice bi levitirale; druge bi se rastvarale u zraku pred mojim očima i očima drugih koji bi se našli u blizini; na kasetofonima bi me čekale poruke izgovorene netjelesnim mehaničkim glasom; kasete u magnetofonu bi bile tamo minutu a zatim bi nestale, a dugme za uključivanje uključilo bi se samo od sebe. Bombardirale su me razne

uznemirujuće pojave. A ako vam se već obrve u nevjerici dižu dok čitate ove retke, spremite se za najčudniji doživljaj koji mi se dogodio jedne studene večeri kad sam džogirao New Yorkom. Molim vas, da ovo što slijedi čitate otvorena uma. Uvjeravam vas da mi se to zaista dogodilo, iako nemam objašnjenja zašto ili kako se zbilo. O tom događaju pišem naširoko u mojoj prvoj autobiografiji, »Moja priča" pa ću ovdje samo ukratko prepričati taj događaj.

Andrija je imao kuću u Ossiningu, koji je oko 48 kilometara udaljen od Manhattana. U to doba tamo niste mogli stići za manje od sat vremena, putovali kolima ili vlakom. Shipi i ja smo stanovali u stanu na njujorškoj East Side i te večeri kad se to događalo bio sam u posjeti prijateljima Bryonu i Mariji Janis Cooper (koncertni pijanist i kćerka Garyja Coopera) koji su također živjeli tu, na East Sideu. Napustio sam njihov stan oko 17,30 kako bih u Bloomingdalesu (robna kuća) kupio dar prije nego što se vratim kući da se istuširam i presvučem kako bih se sreo s prijateljem u 18,30 sati.

Bloomingdales je bio prepun kupaca pa sam kupio što sam htio u obližnjem dućanu a zatim se uputio kući. Bilo je prošlo 18 sati i ja sam počeo trčati kako ne bih zakasnio na sastanak. Iznenada sam se jako čudno osjetio, kao da trčim unazad i osjetio kako mi nešto vuče tijelo prema gore. Sljedeće što sam vidio, bila je terasa neke kuće i shvatio sam da sam u zraku i da padam na kuću. Srećom sam bio dovoljno spretan da se pripremim na udarac, a zatim, vuuh, probio sam drveni zaslon i pao na stakleni stol koji je bio u kući. Otklizao sam se po stolu i pao na pod a pritom i prevrnuo stol. Stvarno sam se šokirao - i ne samo stoga što sam očito letio kroz zrak - nego i zato što sam prepoznao mjesto gdje sam aterirao - bila je to Andrijina kuća u Ossiningu.

Oko 18,15 te večeri, Andrija je gledao televiziju kad je začuo strašnu buku i lom stakla pa je došao vidjeti što se to događa. Nije mogao vjerovati svojim očima kad me je ugledao kako ležim u polomljenom staklu stola. Ja sam bio izbezumljen. Dok sam se još oporavljao, Marija je nazvala iz New Yorka. Kad mi je Andrija dodao slušalicu da s njom govorim, Marija je ostala bez riječi. Jedva da je prošlo 45 minuta otkako

sam napustio njezin stan, možda najviše 50, pa nije bilo moguće da sam stigao u Ossining u tako kratkom vremenu bilo kakvim prijevoznim sredstvom. Jednostavno to nije mogla vjerovati.

Kad je SRI objavio svoje nalaze o meni u ožujku 1973. na sastanku koji je organizirao odjel fizike na Sveučilištu Kolumbija, u njima je pisalo: »Rezultati Gellerova istraživanja u ovom eksperimentalnom periodu pokazuju uspjeh; smatramo, da je pokazao svoje paranormalne perceptualne sposobnosti na takav način da o njima nema sumnje niti dvojbe.« Napisali su da nemaju objašnjenja za pojave kojima su prisustvovali pod kontroliranim uvjetima, pa su htjeli obaviti još više pokusa.

Bio sam oduševljen što su testovi na SRI-ju pokazali ono što sam već dugo znao - da su moje moći istinske i da nemaju ništa sa spretnim trikovima niti pokušajima da se odvrati na čas nečija pažnja, niti imaju veze s optužbama kao naprimjer, da u rukavu imam skrivenu lasersku zraku (mislite li da bih danas uopće imao ruke da sam imao tako nešto skriveno u rukavu?), ili da su mi prsti premazani kemikalijama koje rastaču metal (kakvi bi mi danas bili prsti od toga?), da hipnotiziram svoje promatrače ili da imam radio odašiljače u zubima.

Dok smo se približavali završetku testova, čuli smo, da se časopis Times sprema objaviti potpunu osudu onoga što se događalo, bez obzira na činjenice. Tražili su da im pošaljemo na uvid sve bilješke i nalaze sa SRI-ja, ali to nije bilo moguće, jer su se Hal Puthoff i Russell Targ spremali objaviti rezultate u prestižnom znanstvenom žurnalu Nature, što su i uradili u broju od 18. listopada 1974. To je bilo kao da smo otvorili branu - pogodio nas je val negativnog izvještavanja. Časopis *New Scientist* prepričao je priču iz *Nature* i pozvao panel stručnjaka da kažu svoja mišljenja. Po mojemu mišljenju taj je časopis pretvorio u smeće sve nalaze sa SRI-ja i optužio ih, da nisu znanstveni, a to su sami neznanstveno učinili! I tako je to otada.

Nemojte me krivo shvatiti - čvrsto vjerujem da svatko ima pravo izreći svoje mišljenje, ali ono što me i danas zapanjuje je način na koji neki ljudi žučno iz petnih žila odbacuju stvari samo zato što ih ne razumiju. Čak su i neki ugledni znanstvenici, za koje bi rekli da znaju bolje,

odbili prihvatiti ideje koje ne pristaju u njihove teorije. Dogodi li se nešto, što ne mogu povezati sa svojim pogledom na svijet, oni to jednostavno odbace kao da je nemoguće da se dogodi. Iz nekog čudnog razloga nisu u stanju podvrći preispitivanju svoje vlastite teorije. Kažu, da se psihički fenomeni ne mogu zbivati pa stoga nema ni smisla čitati o njima, a ipak su u stanju pomamiti se za svakom glupom i netočnom ili sasvim izmišljenom pričom koja se objavi i istraživati je.

Pred kraj 70-tih godina povukao sam se iz javnosti na neko vrijeme. Bilo je puno toga što sam trebao riješiti, uključujući i moje zdravlje i privatni život. Poslužio sam se snagom volje da bih pobijedio poremećaje prehrane - bulimiju - od koje sam patio i koja mi je ugrožavala život. Oženio sam se Shipijevom sestrom Hannom i dobio s njom dvoje prekrasne djece, Daniela i Natalie, Radio sam na povjerljivim poslovima za razne kompanije, pojedince i izvjesne vladine agencije, i također razvio novu karijeru kao rašljar koji istražuje velika rudna područja i naftna nalazišta. Sredinom 80-tih preselio sam se s obitelji iz Amerike u Britaniju, u malo selo blizu Londona, gdje još i sada živimo.

KAKO SE VALJA SLUŽITI OVOM KNJIGOM

Molim vas, da ovu knjigu čitate otvorena uma. Uz nju pridodana je energizirana narančasta točka tako da vam pomogne da se uskladite sa svojim mentalnim sopsobnostima, da otkočite otponac svojih psihičkih moći za koje nikad niste ni sanjali da ih imate i da profitirate najviše što je moguće od svoje moći uma. Razmislite o tome, što sam vam rekao u ovoj knjizi i pokušajte raditi neke od vježbi opisane u raznim poglavljima.

Možda vas moje upute neće pretvoriti u drugog Urija Gellera preko noći, ali će vam zasigurno pomoći da razvijete svoje vlastite psihičke

snage i više koristite svoj mozak. Možda ćete otkriti da vam bolje idu jedne stvari nego druge.

Kad pročitate poglavlje o snazi volje, možda otkrijete da ste po prvi put u životu u stanju ostaviti se cigareta, smanjiti piće ili skinuti kilograme i ne debljati se. Kad postavite pokvareni sat na pločicu s narančastom točkom koja ide uz ovu knjigu i naredite mu da ponovno radi, ugodno ćete se iznenaditi rezultatima.

Jedino što vas priječi da otvorite nove granice svojega mozga ste vi sami. Sve drugo, što vam je potrebno, nalazi se u ovoj knjizi. Stoga, zašto se ne biste uputili na putovanje mentalnim predjelima prema otkrićima a ja da vam služim kao vodič? Promijenit ćete si život!

VIZUALIZACIJA

Kada sam bio dijete, jako sam maštao. A pogotovo, kad bih se trebao koncentrirati na školske zadatke. Misli bi mi lutale dok bi učitelj uzalud pokušavao da uvede mene i moje školske drugove u tajne matematike. Jednostavno bih mentalno odlutao u moj vlastiti svijet mašte.

Većinom sam razmišljao o svemirskim brodovima, dubokom svemiru i istraživanju galaktika, ali sam isto tako sanjario o stvarima koje bih želio imati, između ostalog o novoj igrački, psiću i praćki. Na moje zaprepaštenje, stvari o kojima sam sanjario uskoro bi se pojavile u mojem životu. Tako sam jednom tjedan dana sanjario o novom satu a sljedećeg tjedna bi se sat pojavio. To je bilo fascinantno tim prije što se nije moglo reći da nam se obitelj valja u novcu. Stvari su se pojavljivale kao nekim čudom. »Kako je to moguće,« razmišljao sam, »da sam nedavno poželio imati psića, i evo, dobio sam ga?« Danas znam odgovor na ova pitanja. *Ne* samo da sam stvari želio, nego sam ih istodobno i vizualizirao. A vizualizacija je ta koja vam može pomoći da promijenite svoj život.

Počelo je još kad sam bio jako mali. Moja se majka obožavala kartati s prijateljicama u Tel Avivu pa je i mene već rano naučila kartati. I u tijeku igre otkrili smo nešto neobično - uvijek sam znao ima li u ruci džokera ili ne, čak i kad nisam mogao zaviriti u njezine karte. Bilo je to iz razloga što sam mogao vizualizirati karte koje drži u ruci a nakon dosta vježbanja mogao sam joj točno reći koja je karta džoker. A zatim sam se počeo truditi da joj pomognem pobjeđivati kad god je igrala u kartaškom klubu. Nekoliko me puta odvela u klub pa sam znao kako tamo izgleda. Kad bi otišla igrati, sjeo bih u sobu i vizualizirao prostoriju u klubu, moju majku i prijateljice kako igraju karte. Pratio bih je u vizualizaciji tijekom svake igre i zamišljao kako joj isplaćuju novac

nakon svake pobjede. Nestrpljivo bih je čekao da se vrati kako bih provjerio jesam li dobro vizualizirao. Ako je to bilo uveče, majka bi se vratila, sjela uz moj krevet i nježno me zapitala: »Onda Uri, kako sam prošla večeras?« Rekao bih joj što sam vidio i ako sam pogodio ona bi mi se oduševljeno nasmijala i teatralnim pokretom izvukla novac iz torbice. I, što se pokazalo? Češće sam pogađao nego promašivao. I tako je zahvaljujući pobjeđivanju na kartama, moja majka meni kupovala stvarčice o kojima sam sanjario.

S vremenom sam razvio vlastiti sustav vizualizacije. Danas to radim ovako: zamislim u glavi televizijski ekran i na njemu ono što želim, ali u ono doba televizora u Izraelu još nije bilo pa nisam ni znao kako ekran izgleda. Samo su bogatije obitelji imale televizor. Ali ja sam obožavao ići u kino pa sam u glavi zamišljao sivkasti filmski ekran obrubljen zelenim rubom. U početku sam morao sklapati oči da bih ga vidio, ali sam postupno naučio vizualizirati bez zatvaranja očiju, pa čak i kad sam se bavio nečim drugim, kad sam se na primjer igrao s prijateljima, trčao, hodao ili se pokušavao usredotočiti na školske zadaće. Uskoro sam se mogao automatski prebaciti na taj ekran i na njega projicirati što god sam poželio.

Kad sam navršio sedmu godinu, zaljubio sam se u sportove i igre i to u prvom redu stoga što su me odvlačili od burnog razvoda braka mojih roditelja koji je upravo bio u toku. Volio sam trčati i igrati stolni tenis, ali mi je košarka bila najdraža od svega. Gledao bih u kinu filmove o velikim igračima košarke, promatrao kako trče poput strijela i zabijaju koševe, i zavidio im. Zašto ja ne bih mogao tako dobro igrati? Znao sam, da bih trebao vježbati, vježbati, i opet vježbati, što priznajem baš nije bilo jako privlačno. Poput većine dječaka i ja sam želio uspjeh sada! A onda sam ih i dobio! Otkrio sam da mogu postizati fantastične pogotke tako da sam koncentrirano mislima slijedio loptu u koš. A to nisam radio zato što sam trenirao već zato što sam imao jaku volju i što sam dobro vizualizirao. Uhvatio bih loptu mojom psihičkom energijom i izručio bih je pravo u koš. U mojim adolescentskim godinama svi su me znali baš po tome.

Vizualizacija je danas sastavni dio mojega života i služim se njome svakodnevno. Za mene je to tako prirodno kao i disanje. Rekao bih i tako automatsko. Vizualiziram da će poslovni sastanci dobro proteći, vizualiziram da će se stvari sjajno odvijati, vizualiziram sebe i svoju obitelj da smo zdravi, čak vizualiziram i mjesto za parking kad ga trebam.

KAKO SE VIZUALIZIRA

Vizualizacija nije ništa čudno ni tajanstveno što ćete i sami zaključiti kad vam objasnim iako će vam vjerojatno trebati nešto vremena i prakse da je upotrijebite. Prvo ću vam dati nekoliko jednostavnih vježbi koje ćete vježbati kod kuće. Mislim, da je najbolje da počnete u glavi zamišljati televizijski ekran, baš kao što sam ja zamišljao filmski ekran kad sam bio dječak. Ako to nikad niste radili možda će vam u početku biti teško pa vam predlažem da sjednete ili stanete u blizini televizijskog ekrana, da ga dobro razgledate a zatim zatvorite oči i dobro ih šakama protrljate. To će u oko vašeg uma utisnuti sliku tv ekrana. Kao da ste ga fotokopirali na svoj um.

Sada možete projicirati slike koje želite na svoj tv ekran. Zamislite se, kako sklapate povoljan posao, kako ste uspjeli dobiti najbolji posao jer ste bili dobri na razgovoru, kako ste ponovno zdravi, kako se sigurno vraćate kući s puta ili kako ste u stanju dodirnuti vrške prstiju na stopalima kad vježbate. Drugim riječima, zamislite na tv ekranu ono što želite da se dogodi. Radite to svaki dan, promatrajte se kako vam to uspjeva i istinski vjerujte u ono što vidite. Zaista biste se mogli iznenaditi nad nevjerojatnim pozitivnim rezultatima! A usput, ako ste uspjeli nešto nevjerojatno postići putem vizualizacije, pišite mi, volio bih to čuti. Moja je adresa na stranici 106.

Druga vježba koja bi vam se mogla učiniti neobična, odnosi se na oči. Ako su oči zdrave i vid dobar, čvrsto sam uvjeren, da je onda i vaš unutarnji vid kojim postižete vizije, također dobar. Ovu vježbu za jačanje očiju radite čak i kad vam vid nije dobar tj. ako nosite naočale. Vježbam oči svakodnevno i vjerojatno je to jako dobro, jer bližim se 50-oj a još uvijek ne nosim naočale. Svaki dan nosim specijalne naočale s malom rupicom za svako oko. Tako jačam očni mišić. Oči možete jačati i s olovkom. (Molim vas da prije toga posjetite liječnika i utvrdite kakav vid imate.) Ovu vježbu radite kad ste sami jer ako je izvodite u vlaku, na primjer, skupit ćete začas gomilu znatiželjnika, ili će svi pobjeći iz odjeljka!

Evo što ćete raditi. Gledajte pravo ispred sebe. A zatim bez micanja glave, gledajte prema gore, prema dolje, lijevo, desno i kolutajte očima natrag lijevo, pa natrag desno. Morate osjetiti kako vam se napinju očni mišići što znači da ste ih dobro razgibali. Sada uzmite olovku i držite je uspravnu oko 30 centimetara ispred nosa. Sada je polako približavajte nosu sve dok ga ne dotaknete, onda je udaljavajte i neprestano je promatrajte. Možete isto tako dizati i spuštati olovku ispred sebe, stavljati je u desni i lijevi dio vidnog polja i promatrati je tako da ne mičete glavom. Ove vježbe trebate raditi svakodnevno samo nekoliko minuta i zapanjit ćete se nad dobrim rezultatima.

KAKO VOLJETI SEBE

To je važno! Odrastajući, ostavljamo djetinjstvo iza sebe, i odjednom smo u problemima. Kad nam ne ide dobro, brinemo o zdravlju, poslu i vezama s drugim ljudima, pa sve to djeluje na nas. Sve dok svoj život ne uzmete u svoje ruke neprestano će vas nešto mučiti - nećete dobro spavati, bit ćete bezvoljni, nećete imati uspjeha ni u poslu ni u ljubavi. Nećete uživati u životu jer će vas stalno nešto u pozadini mučiti

i proganjati. Sve to crpi vašu dragocjenu energiju pa zato neki i gube toliko na težini kad ih nešto muči. Događa se to da napuštate svoju automatsku svjesnost o sebi i svojoj dobrobiti i prebacujete tu životnu energiju na ono što vas muči.

Vjerujem, da onog časa kad naučite sebe voljeti, automatski ćete se zaštititi od najgorih briga. Ljudi većinom smatraju da je, voljeti sebe, nešto što nije u redu, nešto što je sebično. A to je zato, što pobrkaju pojmove pa misle da voljeti sebe, znači biti samoljuban, opsjednut samim sobom, biti uvjeren da ste najvažnija osoba na cijelom planetu, biti umišljen. Ali to su sve krajnji slučajevi onoga o čemu govorim kad tražim da se volite. To znači, da trebate naučiti da prema sebi budete dobri, da cijenite svoje talente i darove, da sebe uvažavate, i da naučite kako ćete se zaštititi protiv ljudi, osjećaja i situacija koje bi vam mogle nauditi ili vas potpuno iscrpiti. Ako su vam te ideje nepoznate, trebat će vam neko vrijeme da se na njih naviknete, ali postupno će vam biti sve bolje i vježbajući, naučit ćete da sebi više vjerujete.

Naučiti voljeti sebe ponekad je komplicirano, jer smo odgajani drugačije. Tijekom djetinjstva, naime, od svojih roditelja naučimo običaje, pravila, usvojimo dobro ponašanje, način izražavanja, osjećaje i stremljenja, pa smo onda cijelog života na neki način povezani s djetinjstvom kao da imamo pupčanu vrpcu. Još dok ste bili plod u majčinoj utrobi, već ste osjećali kao i ona. Ako ste odgajani u sretnoj i veseloj obitelji već imate početni kapital za ljubav prema sebi i vjerojatno sebe već volite. Ali ako ste odgajani u obitelji gdje se nikad nisu pokazivali osjećaji, gdje se krivo gledalo na vidljivo iskazivanje ljubavi i privrženosti - na sitne poljupce, zagrljaje, tapšanje po ramenu, sjedenje roditeljima u krilu - gdje se kritiziralo sve štg god biste učinili, ili gdje je jedan roditelj bio emocionalno hladan ili fizički odsutan, mnogo će vam biti teže da naučite kako sebe voljeti. Ali, uz pomoć vizualizacije i snage volje, i to možete svladati!

Voljeti sebe, dijelimo na dva dijela - voljeti svoje unutarnje ja, i voljeti svoje vanjsko ja. Mislim da je daleko važnije voljeti svoje unutarnje ja, ali to ne znači da smijete zanemariti vanjsko ja jer je to

ono prvo što ljudi pri susretu vide. Većina ljudi ocjenjuje druge prema izgledu iako to nije uvijek točna slika onoga što je unutra. Evo jednog primjera. Recimo, netko ušeta u skupu zlatarnicu kao što su to Tiffany ili Cartier a odjeven je u široki pleteni pulover, iznošene hlače i prljave čizme. Osoblje ga samo odmjeri od glave do pete i umorno se zapita: »A što taj propalica traži ovdje? Trebamo li pozvati policiju da ga izbaci?« A čovjek razgledava prstenje i upirući prstom u jedan, upita: »Koliko je ovaj?« Kako je ispružio ruku tako mu se ispod rukava na zglobu pojavio izvanserijski 18-karatni sat Rolex. Istog trena se mijenja stav osoblja prema njemu. Dok su ga prije htjeli izbaciti iz dućana sada se tope od uslužnosti a sve zbog tog malog zlatnog statusnog simbola. A to je, na žalost, ono oko čega se vrti život većine ljudi na svijetu. Prosuđuju o vama na temelju kola koja vozite, gdje živite, što odijevate. U stvari, cijeli je svijet podignut na tome, stoga je strahovito važno kako izgledate.

Ne trebate potrošiti brdo novca da biste dobro izgledali, ali sebe trebate voljeti. Nije važno izgledate li poput stražnje strane autobusa ili tako da se cijeli promet zbog vas zaustavlja. I osoba takozvanog lošeg izgleda može se pobrinuti da izgleda dobro, da nosi odjeću koja mu odgovara, da su boje ukusne i lijepe, daje dobro ošišana i da drži tijelo u formi. Uostalom, ljepota je u oku promatrača a svatko ima različit ukus. Ne vjerujete li mi, upitajte prijatelje koji su im slavni ljudi seksi a koji im nisu privlačni. Svatko će odabrati drugačije.

KAKO ZRCALITI SEBE

Služio sam se s nekoliko tehnika da bih sebe zavolio, a vama će se ona glavna možda učiniti smiješna. Zovem je zrcaliti sebe. To je stoga što jedina stvar koju u blizini imate a možete se u njoj ogledati jeste zrcalo. Zato mislim da su brijači i frizeri takvi sjajni psiholozi i terapeuti zato što cijeli dan stoje uz ogledala i u njima ne promatraju samo svoje

klijente nego i sebe. Ako se dobro osjećaju u društvu klijenta onda se među njima putem ogledala razvija nevjerojatno dobra energija. Mislim, da bi frizeri trebali biti najbolji psihoterapeuti na svijetu samo zato što se sa svojim klijentima razgovaraju preko ogledala, a to je upravo taj odnos koji bih želio da naučite; uspostavite vezu sa sobom putem ogledala.

Zrcaliti se, znači naučiti razgovarati sa sobom. To je daleko teže nego se samo uređivati pred ogledalom, ali moguće je svladati i to. Prvo, u ogledalu provjerite kako izgledate. Postavite se goli pred visoko ogledalo i razgledajte mjesta gdje ste debeli, gdje ste mršavi, gdje ste ružni, gdje ste privlačni, svoju frizuru, obrve, šminku ako je nosite, čistoću tijela. Ako ste objektivni, vidjet ćete ono što drugi vide kad vas gledaju; mislim da je jako važno da je čovjek svjestan svojih pluseva i minusa. Dobro se razgledajte i odlučite što ćete na sebi promijeniti i poboljšati a s čime se morate pomiriti. Ništa nećete moći poduzeti imate li široka stopala a htjeli biste da budu sitna i uska (iako možete odabrati takve cipele i čizme koje će suziti izgled stopala), ali sigurno možete promijeniti naočale ili skinuti debelu kobasicu oko struka. Razgledajte i one dijelove sebe koje ne biste mijenjali ni za što na svijetu - lijepu kosu, žive oči ili bijele zube. Recite sebi: »Hej, dopada mi se ono što vidim!« A tada ćete možda zaključiti kako oni koji vas iza leđa ogovaraju ili vam čine zlo, rade tako zato što vam zavide.

Nakon što ste se dobro proučili u ogledalu, možete u tišini razgovarati sa sobom putem očiju, zagledanjem u crnu zjenicu oka i mentalno se uputiti što je dublje moguće. Vjerujem da će vam to pomoći srušiti dnevne prepreke između sebe i drugih ljudi. Iako smo svi mi pojedinci, vjerujem da nas je stvorio jedan te isti Bog - bez obzira koje smo vjere ili bez vjere - i da smo na dubokoj duhovnoj razini svi jednakopravni i dio jedan drugoga. To je kao da smo svi braća i sestre, svi smo dio Božje obitelji i svi pripadamo zajedno. Kad se jednom nađete na toj razini gdje ste jedno sa svime što postoji, doživjet ćete prekrasan osjećaj mira i razumijevanja. Odjednom će vam sve u

životu postati jasno, pa ćete taj osjećaj uvijek ponovno naći svaki put kad se duboko zagledate u svoje oči u ogledalu.

VIZUALIZACIJA I VAŠE ZDRAVLJE

Vjerujem, da vizualizacija može pomoći zdravlju. Objasnit ću to iako će vam se neka od objašnjenja u prvi mah učiniti čudnima. čitajte otvorena uma, a zatim, poželite li tako, vježbajte. Nemojte mi samo vjerovati na riječ da vizualizacija može pomoći zdravlju, nego isprobajte. Uostalom, što možete izgubiti?

Jeste li se ikad užasavali pomisli da morate nešto obaviti ili nekoga mrskog posjetiti a onda ste otkrili da ne morate jer ste u posljednji čas dobili vrućicu ili vas je zabolio trbuh? Većina će vjerojatno potvrdno odgovoriti na ovo pitanje. Jeste li ikad čitali o nekoj strašnoj bolesti u medicinskoj enciklopediji a onda se silno zabrinuli jer vam se učinilo da sljedećeg dana patite upravo od toga? Da? Mislim da do toga dolazi zato što su nam umovi toliko savršeni! Treba im dati samo sitni povod pa da proizvedu za nas one efekte koje smo željeli. Drugim riječima, možemo si umisliti da smo bolesni, a da toga nismo ni svjesni.

Mnogima je ta misao posve nevjerojatna. Ali, ako vas to zapanjuje, što ćete tek reći na sljedeću ideju - možemo si umisliti da smo dobro! Nekako, nama još neobjašnjivo, iscjelitelji mogu koristiti moć svojeg uma da bi kanalizirali energiju i iscjelili ljude. A nisu oni jedini koji znaju da se tako mogu služiti svojim umovima. Makar nikad ranije to niste pokušali, i vi se možete poslužiti umnim moćima da biste meditirali, iscjelili se, obuzdali bol i sebe održavali u dobrom zdravlju.

KAKO MEDITIRATI

Znanstvenici su počeli proučavati što se događa ljudima tijekom meditacije i otkrili su da meditacija može usporiti otkucaje srca, srediti disanje, poboljšati optok krvi, smanjiti napetost i općenito podići raspoloženje i zdravlje. U stvari, polako potvrđuju znanstvenim metodama ono što meditanti znaju već dugo vremena!

Osjećaj koji vas obuzima kad dugo zurite u vlastite oči u ogledalu (a opisao sam ga na stranici 20) i razumijevanje koje proističe iz tog doživljaja slično je osjećaju koji vas obuzima kad meditirate. Meni meditacija znači naći tihi kutak u umu, daleko od trenutnih okolnosti u kojima se nalazite, mjesto gdje se osjećate smireno i potpuno opušteno. Mnogi ni ne pokušaju meditirati, jer misle, da bi prije toga morali obaviti cijeli niz njima stranih radnji, kao što je to na primjer sjedenje prekriženih nogu na podu, pojanje ili paljenje posebnih svijeća. Ali nije potrebno uraditi bilo što od nabrojenoga. Možete meditirati sjedeći ili ležeći, iako je ovo zadnje malo problematično jer kad legnete, onda ćete vjerojatno i zaspati! Odaberite vrijeme kad vas nitko neće ometati i kada ćete se udobno osjećati.

Moja tehnika je zaista jednostavna, iako će vam u prvi tren zvučati neobično. Isključim telefon, ugasim radio i televizor, osiguram si što je više moguće mira, udobno se smjestim, sklopim oči, opustim svaki dio tijela i pustim da mi um odluta nekamo daleko. Dopuštam da me unutarnja energija napusti i putujem po svojoj volji prostorom. Ako to nikad ranije niste činili možda je vrijeme da probate, ali pritom je važno da se ničemu ne opirete. Dozvolite da vam se to dogodi, dozvolite svojemu umu da odluta i ukrca se na neki brod koji ga vodi na unutarnje putovanje beskrajnim prostorom. Ometaju li vaš um neprestano misli, za--azite ih i zatim ih otpustite.

Kada ovako meditiram, čini mi se kao da putujem kroz rojeve sićušnih zlatnih pahuljica nabijenih pozitivnim informacijama i energijom. Osjećam kako se lijepe o mene dok prolazim kroz njih a kad se moj um

vrati sa svog putovanja, ostaju sa mnom. Radite li i vi tako, vaš mozak neće u početku moći shvatiti što se događa ali to i nije važno jer ćete s putovanja donositi pozitivne energije koje će vas automatski očistiti i osvježiti. To je gotovo nalik na izlazak iz tijela i pranje u moru zlatnih čestica informacija što vas okrepljuje, smiruje, opušta, dovodi u dodir s osjećajem Boga i svemira i povezuje sa svim živim bićima na planetu.

Teško mi je to objasniti, a vama će možda biti teško razumjeti, ali to ne znači da ne biste mogli sami pokušati i doživjeti to iskustvo. Poput mene, možete biti okruženi zlatnim točkama dok meditirate ili možete vidjeti ili osjetiti nešto sasvim različito. Nije važno - jednostavno pronađite onu meditaciju koja će vam najbolje odgovarati.

Trebate li pomoć, poslužite se kartom s narančastom točkom koja je priložena uz ovu knjigu. Držite je pred očima i neko vrijeme pažljivo promatrajte. Koncentrirajte se samo na točku. Kratko nakon toga vaš će se um odvojiti i krenuti na svoje putovanje svemirom. U početku će vam biti nešto teže meditirati, posebno kad se um počinje puniti mislima koje vas odvraćaju od unutarnjeg putovanja, ali nakon nešto vježbanja naviknut ćete se na meditaciju i početi primjećivati kako vam donosi mentalne i fizičke blagodati. Osim što će vam meditacija potpuno opustiti tijelo i um, ukloniti stres i poboljšati zdravlje, donijet će vam još nešto - očistit će um i dozvoliti desnoj polutci mozga - onoj gdje su stvaralačke i instinktivne funkcije - da odlično proradi. Otkrit ćete, da lakše svladavate probleme, da vam naviru nove ideje a vaš stav prema životu je optimističniji i ljepši.

Kada budete završili s meditacijom, bit ćete prekrasno Opušteni - toliko opušteni da ćete možda osjetiti laganu vrtoglavicu ako se prenaglo ustanete. Stoga polako otvorite oči (ako su vam bile zatvorene), protegnite udove i dišite jednakomjerno nekoliko minuta prije negoli ustanete.

KAKO OBUZDATI BOL

Stotine milijuna funti troše se svake godine na različite lijekove protiv bolova i boleština. Samo otvorite ormarić u svojoj kupaonici i izbrojite koliko različitih bočica i kutijica s lijekovima tamo imate. Vjerojatno ćete posegnuti za nekim od tih lijekova svaki put kad vas nešto zaboli, ali, jeste li se ikad zapitali možete li sami otjerati bol bez ikakve kemijske pomoći?

Toliko smo puta čuli priče o glumcima i plesačima koji su se ozlijedili ali kad je trebalo izaći na scenu digli se usprkos svemu, jer nije bilo vremena da se bave bolovima. Nije to toliko neobično kao što biste u prvi mah pomislili. Možda ste zaboravili da ste i vi možda nekome pomogli da slično učini, pogotovo imate li djecu. Zamislite dječačića koji sretno s igračkom u ruci trči po dvorištu a onda se o nešto spotakne i padne. Majka potrči da ga digne, jednim ga pogledom pregleda i zaključi da je malo omamljen i da je ogrebao koljeno. Dječakove se usnice kratko zatresu, a onda se prolomi plač jer, kaže, boli ga koljeno. A što čini mati? To je tako prirodna reakcija da je vjerojatno nije ni svjesna. Poljubi mu koljeno, zagrli ga i pusti da ponovno potrči, utješen. Na povredu je već i zaboravio.

Evo još jednog primjera. Zamislite da sjedite u liječničkoj ordinaciji a liječnik se sprema da vam ubrizga injekciju protiv kolere jer putujete na odmor u zemlju koju ste oduvijek željeli posjetiti. Promatrate ga stisnuta srca kako puni iglu a zatim vam se približava sa smješkom na licu. I vi nastojite uzvratiti osmjeh ali ste nervozni tako da vam se gornja usta gotovo priljepi uz zube. Progutate slinu. »Neće vas boljeti,« kaže liječnik dok premazuje vašu nadlakticu raskužnim sredstvom prije nego će ubosti i vi se ponešto opustite. Okrenete glavu u stranu i pripremite se. Osjećate kako igla ulazi pod kožu i kako vas zaista boli, ali što radite? Osim ako niste potpuni mazohist ili niste fascinirani iglama, istog trena prestanete misliti o bolu u ruci i usredotočujete se na poster na suprotnom zidu, ili se pitate što ćete imati za ručak. Ili, ako ste jako pametni, razmišljat ćete o tome kako će vam biti lijepo na putu. Zamišljate se kako ležite na pješčanoj plaži i oslikavate valove koji se lome na podvodnoj

stijeni sve dok gotovo ne osjetite miris sredstva za sunčanje koje ćete nanijeti na kožu. Još ćete vjerojatno osjećati laganu bol u ruci, ali to vam neće biti u prvom planu.

To su dva primjera kako se može obuzdati bol, a u oba slučaja radi se o tome da odvratite svoju pažnju. Sljedeći put kad sjedite na zubarskom stolcu i čekate da vam počne bušiti zub ili puniti zub, udaljite se od onoga što se događa, tako da razmišljate o nečemu sjajnom i ugodnom što vam se događa. Zamislite da sjedite u prekrasnom vrtu, oko vas su ruže u punom cvatu a zrak je prepun miomirisa, čujete zujanje pčela i pijev ptica. Ili možda ste na koncertu i slušate omiljelog pjevača. Što god zamislili vjerujte da će vam zubarska ili liječnička ordinacija postati podnošljivije mjesto i neće biti strašno ništa što vam se tamo događa. Pokušajte kada ste sljedeći put u takvoj situaciji.

I konačno, ne zaboravite na dobrobiti koje donosi smijeh. Kad vam sljedeći put bude loše, umjesto da razmišljate o tome kako ste jadni i bijedni - što vas uvodi u vrzino kolo koje vas samo dublje poteže u jad i bijedu -pogledajte neki omiljeli film ili komediju, pročitajte knjigu nad kojom ćete se slatko smijati i smijte se glasno, grohotom. Uskoro će vam biti bolje, ali zašto? Vjerovali ili ne, mišići lica neprestano šalju poruke vašem mozgu o tome što se događa. Ako ih stegnete i škripite zubima, vaš će um pomisliti da ste u opasnosti pa će vam poslati povišenu dozu stresnih hormona i adrenalina u krv kako bi vam pomogao svladati problem. To je odlično, ako se pripremate za bitku ili da dadete petama vjetra, ali ako sjedite za radnim stolom i mrštite se na ono što je pred vama ili se pjenite nad prometnom gužvom u koju ste zapali, ti će hormoni i dalje ostati u vašem krvožilju pa ćete se osjećati još lošije i napetije. Događa li se to često, od hormona biste na kraju mogli i oboljeti. A s druge strane, onog trena kad se osmjehnete ili glasno nasmijete, mozak ispušta kemikalije pod nazivom endorfini koji su prirodna tjelesna sredstva za smirivanje. Opuštate se, preplavljuje vas osjećaj blagodati i život je ponovno zamaman. Ne vjerujete li mi, provjerite ovog časa. Strašno se uozbiljite i namrštite pa zamijetite kako to djeluje na tijelo. A zatim se osmjehnite i vidjet ćete kako se odmah bolje osjećate.

BOLEST KAO IZGOVOR

Da biste ovladali procesom obuzdavanja bola potrebno je u prvom redu utvrditi kako je bol počela, jer uzrok ne mora uvijek biti tako očit kako se čini u prvi mah. Pretvarajte se načas da se s vremena na vrijeme budite s teškom glavoboljom, da vam srce udara kao da će iskočiti, a u želucu se valja oluja. Sve vam se to češće događa i počinjete se brinuti. Je li to početak neke teške bolesti? Posjetite liječnika, a on ne nalazi ništa. A zatim, kad razmišljate o tome, odjednom shvatite da vam se to uvijek događa u nedjelju ujutro, ali samo svake druge nedjelje. U stvari, pomislite, to je čudno, jer želudac se uzbiba samo onda kad znate da vam roditelji dolaze na nedeljni ručak, a vi morate sve pripremiti, trčati u dućan, kuhati, tjerati djecu da spreme sobu i podsjetiti muža da ne raspravlja politiku s vašim roditeljima jer se na kraju uvijek posvade. Je li to samo slučajna podudarnost? Mislim da nije. Nije čudo da vam je zlo! Vaši su simptomi pravi ali im je uzrok pretežito psihološke a ne fiziološke prirode. Poduzmite nešto kako biste promijenili vrijeme posjete vaših roditelja i želudac će vam se smiriti. A ako vam se želudac preokreće na samu pomisao da biste trebali za sebe nešto poduzeti, poduzmite nešto drugo - radite na podizanju samopouzdanja tako da naučite sebe više voljeti i poštovati, točno onako, kako sam to opisao na stranicama 18-20.

Ima cijeli niz sitnijih boljki kojih se možete riješiti kad otkrijete njihove uzroke. Na primjer, možda imate problema s probavom svaki put kad se najedete prije spavanja, a pritom jedete na kauču pred otvorenim televizorom. Možda sjedite pod krivim kutem za svoj probavni sustav i onemogućujete mu pravilan rad; ili možda zato što istodobno jedete i buljite u televizor pa ni ne primjećujete što vam prolazi mozgom koji se bavi prerađivanjem dnevnih događaja. Možda vas izluđuje novi kolega na poslu ili ste si natovarili toliko posla da ne znate kako ćete ga svladati. Te situacije povlače otponac u mozgu koji odašilje krive sastojke u probavni trakt, i evo bolova i mučnine u želucu! Prvi slučaj je lako

riješiti; sjedite li u lošem položaju, promijenite ga, ustanite i jedite za stolom, ili pod leda podmetnite nekoliko jastuka. Ali što raditi s drugim problemima?

Tu je opet potrebna ljubav prema sebi. Morate se pobrinuti da takve situacije ne uništavaju vaš život - i vašu probavu. Gutate li tablete za bolju probavu, znajte da vam to neće nimalo pomoći! Problemi će biti i dalje tu iako ćete nešto poboljšati probavu. Možda ćete morati razgovarati s kolegom onako diplomatski, u rukavicama, o tome kako vas smeta i izluđuje. On ili ona možda pojma nemaju o tome da vam idu na živce ako im to nekako ne date do znanja. Većina ljudi će radije podnositi sve vrste zlorabe i gnjavaže nego duboko udahnuti i nekome reći da ih prestane gnjaviti, iako bi takav jednostavni postupak mogao dati čudesne rezultate. Čak i kad ne možete riješiti svoje probleme preko noći, već sama činjenica da ste nešto za sebe poduzeli, promijenit će mnogo toga nabolje jer ćete se bolje osjećati zato što ste nešto poduzeli za sebe. To je kao da slažete zagonetnu slagalicu - možete je složiti samo komadić po komadić ali ako ste uporni, na kraju ćete dobiti kompletnu sliku.

Ali što činiti ne možete li se obraniti od briga tijekom noći? Mislim da je odgovor u vizualizaciji. Ono što morate učiniti je da zamislite te probleme kao fizičke predmete - možda puno teškog kamenja, ili uteg, ili gruda olova - a zatim zamislite sebe kako to zatvarate u sobu. Recite sebi da znate da je kamenje, olovo, uteg tamo i da uvijek možete otključati vrata i razgledati svoju gomilu ukoliko to poželite, ali u međuvremenu prestat ćete o tome razmišljati i umjesto toga baviti se nečim ugodnim i zabavnim. Svaki put kad vam um odluta prema zaključanoj prostoriji, viknite »Stop!« Vizualizirajte kako ste se okrenuli od tih vratiju i pošli negdje drugdje. Ako se brinete zbog stvari koje su potpuno izvan vaše kontrole, ili oko nečega što vam se zbilo u prošlosti, možda je vrijeme da se riješite tih briga jednom zauvijek? Ovoga puta, zamislite da se brige pretvaraju u oblake ili maglene pramenove i zamislite kako se dižu prema nebu i raspršuju. Recite sebi da su brige nestale a vi ćete nastaviti voditi sretan i vedar život. Ako vam se ipak dogodi da u svojemu umu odlutate natrag do njih, zamislite kako ti

oblaci ili maglice ponovno nestaju i potvrdite u sebi čvrsto da su sve brige nestale s njima. Uskoro ćete na njih zaboraviti.

VIZUALIZACIJOM PROTIV MANJIH BOLJKI

U ovom odlomku dat ću vam nekoliko ideja o tome kako se služiti vizualizacijom da biste se osjećali bolje i zdravije. Ali prije nego opišem te tehnike, želim vam naglasiti kako je uvijek važno da prije toga posjetite svojeg liječnika. Ne riskirajte svoje zdravlje - nije toga vrijedno. Ako liječnik dijagnosticira neki problem i propiše vam određeno liječenje, možete se služiti ovim tehnikama vizualizacije kao pomoćnim sredstvom.

Prije nego počnem nabrajati načine kako ćete sebe iscijeliti, želim napomenuti tehniku koja će vam pomoći da budete zdravi. Uostalom, ako vjerujete, kao što ja vjerujem, da od misli možemo oboliti, tada možemo isto tako upotrijebiti svoje misli da ozdravimo. Ova je vježba vrlo jednostavna, ali učinkovita. Potrebno je samo da ponavljate svakodnevno nekoliko puta izreku ili mantru u kojoj je pozitivna poruka sebi. Možete upotrijebiti vlastitu izreku, ali evo jedne koja je dobra za početak. »Danas je početak ostatka mojeg života.« Mantru možete mijenjati prema svojim okolnostima, ali uvijek nastojte da bude pozitivna i uvijek vjerujte 100 postotno u ono što izgovarate.

Počet ćemo s tehnikom koja će pomoći dobroj probavi jer mnogi pate od loše probave. Kad vas sljedeći puta zaboli želudac ili dobijete žgaravicu, zamislite da vam je želudac pun smirujuće, mlječne tekućine. Osjetite kako je tekućina svilenkasta, i zamislite kako nježno smanjuje količinu kiseline u želucu. Ako pomogne, zamislite da je ta umirujuća tekućina bijela a kiselina oštre žute boje limuna, zatim zamislite kako se boja žute tekućine polako rastapa i blijedi sve dok ne

bude poput mlijeka. Dobro se koncentrirajte na ono što zamišljate, i vraćajte tu sliku neprestano u um svaki puta kad pokaže volju da odluta negdje drugdje. To će vam se sigurno događati u početku kad još ne budete ovladali procesom vizualizacije, ali ne brinite, uskoro će vam to ići dobro od ruke. I uskoro ćete moći obuzdati lošu probavu i olakšati je, a da ne posežete za medikamentima koji smanjuju kiselinu.

U redu, a što je s glavoboljama? Većina će glavobolja proći sama od sebe jer su povezane uz manje probleme ali uvijek se prvo posavjetujte s liječnikom ako vas brinu češće glavobolje. Obična glavobolja može se riješiti na nekoliko načina, a najjednostavniji je da dlanom ruke masirate onaj dio glave koji vas boli. Samo nježno masirajte i zamišljajte da je bol isprekidana crvena crta. Zamislite to na tv ekranu u svojoj glavi o kojem sam ranije govorio u ovom poglavlju (vidi stranice 16-17), a zatim promatrajte kako crvena linija postupno blijedi od crvenog prema ružičastom, zatim boje badema i napokon potpuno iščezava. Istodobno, regulirajte disanje tako da dišete duboko i ravnomjerno. Osjetite kako vas napušta napetost. Izrecite sebi: »Istjerujem glavobolju. Istjerujem glavobolju.« I, prije svega, vjerujte u ono što radite.

Olakšajte glavobolju i napetost

Pogleda uprta pravo ispred sebe polako kružite ramenima. Glava je uspravna i mirna, a ramena podižete prema ušima, pokrećete ih prema natrag i dolje, a zatim prema naprijed i gore pa ponovno prema ušima. Vježbajte polagano, povezano i kružno, a istodobno zamišljajte kako se svi mišići opuštaju. Želite li, možete ih zamisliti da su poput čvrsto namotanog klupka vune koje odmatate svakim kružnim pokretom ramena. Zamišljajte kako se vuna opušta, ispravlja i postaje glatka. Masirajte potiljak, gnječite napete mišiće kao da mijesite tijesto. Idite uz vratne kralješke prema gore a zatim prema dolje i obrnuto. Dok tako činite, zamišljajte kako se mišići opuštaju, kako krv ponovno kruži njima. Završite masažom sljepoočica kružnim pokretima prstiju.

Iscijelite opekotinu

Sličnu tehniku možete primjeniti na sve sitnije boljke tako da vizualizirate da se ranjeni, ozlijeđeni ili bolni predio tijela. oporavlja. Na primjer, recimo, opekli ste ruku dok ste nešto vadili iz pećnice. Nije nešto što bi trebalo liječničku njegu ali je ipak potrebno nešto poduzeti. Prvo ćete ruku staviti pod mlaz hladne vode i držati je tako oko pet minuta, a zatim ćete opekotinu pokriti čistom gazom ili je ostaviti da se suši bez pokrova. I dalje će vas peći, a tu nastupaju vaše tehnike vizualizacije. Vizualizirajte opekotinu kao veliku, svijetlo crvenu površinu kože koja se puši i pecka. Tu vam neće biti potrebno mnogo mašte! Sada zamislite kako milujete i premazujete površinu smirujućim melemom. Osjetite kako vam godi svježi dodir tekućine na koži, i zamislite kako nježno utapšavate melem u kožu. Osjetite kako smiruje kožu i otklanja bol. Koncentrirajte se dobro na to, jer tehnika neće djelovati ako u nju zaista ne vjerujete. Kad se zamišljena tekućina upila u kožu, zamislite da crvena koža polako mijenja boju. Promatrajte kako crvenilo blijedi sve dok koža ne poprimi uobičajeni izgled. Recite sebi da je vaša opekotina već stala zacjeljivati, činite to što je češće moguće, sve dok bol ne prestane. Vaša će opeklina bolje i brže zarasti nego obično, iako ćete je i dalje morati njegovati s puno opreza, naravno. Vizualizacijom se možete služiti i onda kad je opeklina jača i kad trebate liječničku pomoć.

Kao što vidite, vizualizacija se može primijeniti na svaku bolest. Ako ste imali tu nesreću da ste slomili kost, zamislite kako se oštri šiljci kostiju međusobno slažu i zacijeljuju. Ako ste istegnuli skočni zglob, zamišljajte kako se upaljeni mišići i tetive polako vraćaju u normalno stanje. Ako se porežete, zamišljajte kako..se dvije strane rane međusobno privlače i spajaju. Naravno, ne zaboravite da uvijek trebate potražiti liječničku pomoć ukoliko je ozljeda ozbiljnije prirode.

VIZUALIZACIJOM PROTIV OZBILJNIH BOLESTI

Sad ću vam dati vježbu koja vam može pomoći kad ste ozbiljnije bolesni. Rak je jedna od najstrašnijih boelsti i mnogi pacijenti osjećaju da nemaju nikakvu kontrolu nad tom bolešću. Ali s tim se ne slažem. Mislim, da ljudi koji boluju od raka mogu u sebi otkočiti one sile koje će navesti tijelo da se bori i napada stanice raka i zaustavlja ih u daljnjem širenju. Iscjelitelji preporučuju tehnike poput ovih već godinama. Danas se znanstvenici bave provjeravanjem iscjeliteljskih tehnika i otkrivaju da doista fizički djeluju na tijelo time što potiču broj leukocita ili bijelih krvnih tjelešaca (onih što pomažu u borbi protiv infekcija) u pacijentovu krvnom sustavu.

Dajte da vam dadem jedan primjer. Zamislit ćete veliku bitku koja se vodi u vašoj krvi između stanica raka i bijelih krvnih tjelešaca, a vi ćete pod svaku cijenu navijati za bijela krvna zrnca. Kako biste to olakšali, možda ćete htjeti zamisliti da stanice raka izgledaju poput divljih zvijeri što reže, dok su bijela krvna zrnca poput svemiraca naoružanih superoružjem. Odaberite da to radite onda kad vas nitko u tome neće ometati, udobno se smjestite, sklopite oči i zamislite onaj tv ekran u glavi. Zamislite veliku bitku koja se vodi između loših (stanice raka) i dobrih (bijela krvna zrnca). Zamislite kako se loši momak bori protiv dobroga, a zatim promatrajte kako dobar ubija lošega, ili, još bolje, kako ga pretvara u paru. Recite sebi da ste izbrisali s lica zemlje nešto stanica raka, i zaista u to povjerujte. Ovu vježbu možete jednako tako koristiti ako vas muči prehlada, gripa ili tajanstveni virus, ili ako patite od bilo koje druge bolesti koja je ušla u vaš krvni sustav. Budite uporni pri tome, vježbajte nekoliko puta dnevno. To vam može spasiti život.

SNAGA VOLJE

Koliko ste dosad samo puta poželjeli nešto učiniti a onda si rekli kako biste to mogli samo da imate dovoljno čvrstu volju? Ali, imate je! Svi imamo nevjerojatno moćnu volju, ali je svi ne znamo koristiti. I zbog toga se događa da neki postižu prave podvige i čine čuda, dok drugi samo stoje sa strane i promatraju. A kad bi samo znali da i oni to mogu!

Nedavno mi se dogodilo nešto, što me jako oduševilo. Moj lokalni nogometni klub, Reading FC, pozvao me da im potaknem moć volje. Njihov menadžer, John Madejski, moj prijatelj, jako se zabrinuo hoće li klub moći preći u višu ligu. Kad sam u Britaniji, idem na sve njihove utakmice i pomažem im, da se psihički ojačaju prije svakog natjecanja. Počinjem ih poticati da sebe zamisle kako zabijaju golove i odnose pobjedu. U 124 godine postojanja, ovo im je bila najbolja sezona, stoga znam da moje moći na njih strahovito djeluju.

Prvi put sam im pomogao potaći kolektivnu snagu volje kad su igrali protiv Derby Countyja. Očajnički su trebali gol da bi pobijedili u toj utakmici i ja sam se poslužio svom snagom volje da pokažem gledateljima kako se trebaju koncentrirati i podržati jednog od Readingovih napadača kako bi uspješno postigao zgoditak. Poslušali su me, i on je zabio gol! Te sezone još se nisu probili u prvu ligu jer su izgubili 4-3 protiv Bolton Wanderersa, ali s njima ću nastaviti raditi i mislim da nije samo slučajnost da su sve bolji i postižu uspjeh za uspjehom.

Probuditi svoju snagu volje isto je kao da punite automobilski akumulator. Kad je akumulator prazan, kola više neće krenuti i morate ih upaliti putem kablova iz drugog vozila, ili kupiti novi akumulator kako bi vaš auto vozio kao da je nov. Pa, kad se radi o punjenju vaše snage volje, kablovi su poput osjećaja predanosti, discipline, odlučnosti i strasti. To su ti osjećaji koji će potaći vašu snagu volje. Morate biti

disciplinirani, morate biti odlučni u namjeri da postignete ciljeve, i strastveno predani postizanju tih ciljeva. I odmah vam kažem, nemate li tu unutarnju odlučnost i uvjerenost da ćete postići ono što želite, nikamo nećete stići. Snaga volje nema ništa s mlakošću. Sve umne snage moraju se ujediniti - doslovce!

Lijenost je veliki neprijatelj snage volje. Na nesreću, većina nas je toliko uronjena u svakodnevni život da nikad ni ne pokušamo oživjeti svoju snagu volje, tu energiju koja nam omogućuje da postignemo razne velike i pozitivne ciljeve. Lakše je sebi reći da ćemo se sutra odreći pušenja, ili da je većina ljudi ionako predebela pa jedna čokoladica više manje, ili da, iako smo sebi obećali da ćemo više vježbati, radije ćemo pričekati autobus umjesto da pješačimo jer pada kiša... Svi smo to prošli, uključujući i mene. Ali više ne. Kad sam jednom otkrio što snaga volje može učiniti, nikad se više ne želim vratiti na moje stare, lijene navike.

Snaga volje spasila mi je 1977. godine život. Bio sam slavan u cijelom svijetu, imao odličnog bankovnog menadžera, i sve je izgledalo sjajno. Ali u stvari, krio sam strašnu tajnu. Počeo sam patiti od bulimije, poremećaja u jelu. To je opsesivno jedenje koje se pretvara u najgoru ovisnost, a u takvom sam stanju živio već godinu dana. Proždirao sam gomile hrane, a zatim nestao u toalet, zapušio ručnicima vrata kako nitko ne bi mogao čuti što se unutra događa, a onda bih gurnuo prst u grlo kako bih povratio sve ono što sam pojeo. A zatim bih se vratio za stol i nastavio jesti baš kao da se ništa nije dogodilo. Nakon nekog vremena prsti mi nisu bili dovoljno dugački da bi potakli moj jednjak na grč koji bi izbacio hranu iz želuca već sam se počeo služiti četkicom za zube. U to doba Hanna je još uvijek živjela u Izraelu a ja u New Yorku, ali me je povremeno posjećivala. Rekla mi je da užasno izgledam. A tako sam se i osjećao. Oduvijek sam se bavio športom i vježbao jer mi je bilo važno da sam u dobroj kondiciji što je istodobno poticalo i moje parapsihičke moći. U New Yorku sam mnogo džogirao ali hranu koju bih pojeo nisam nikad dovoljno dugo zadržavao u tijelu da bi ono iz nje moglo izvući sve korisne sastojke. Tako sam brzo mršavio - izgubio sam 19 kilograma. U stvari sam se postupno izglađivao na smrt,

usprkos tome što sam proždirao velike količine hrane. Vrhunac je bio kad sam se jednog dana pokušao izvući iz mojega auta i na svoje zaprepaštenje otkrio da se ne mogu pomaknuti. Trebao sam se rukom ovjesiti o krov automobila, a zatim se polako izvući. Stajao sam tako neko vrijeme naslonjen na kola dok sam u glavi osjećao vrtoglavicu, a u želucu mučninu. Noge su mi se tresle i tog sam trenutka shvatio što to sebi radim. Znao sam, ne zaustavim li bulimiju sada, brzo ću umrijeti.

Čim sam ušao u kuću, otišao sam u mirnu sobu i za sobom zatvorio vrata. Tad sam skupio sve svoje psihičke snage i bezbroj puta sebi ponavljao: »Zaustavit ću bulimiju, SADA! Odsad ozdravljujem!« Bilo je strašno; to je kao da ste na najgoroj drogi a pokušavate prestati jer znate da se borite protiv bolesti koja bi vas mogla odvući u grob. Ali smogao sam voljne snage i pomogao tijelu da ozdravi. To je bio posljednji dan u životu da sam bio bulimičan. Isključio sam bulimične misli i bulimičke nagone, i blokirao ih kad kod su prijetili da će mi ući u glavu. Ponavljao sam svoju mantru bezbroj puta kad god je to bilo potrebno, i to je djelovalo. Tog sam istog dana zaustavio bulimiju. Jednostavno sam je zaustavio, isključio i nikad je nisam ponovno uključio. Nije bilo lako, ali to sam uspio u jednom danu. A u ovom poglavlju, pokazat ću vam kako ćete pokrenuti svoju snagu volje i uvijek je imati na raspolaganju.

KAKO POKRENUTI SNAGU VOLJE

Prvo pitanje koje si morate postaviti glasi: »Što želim postići?« Želite li smršaviti? Želite li uspjeti u životu? Želite li prestati pušiti? Prestati se drogirati? Prestati piti? Prestati grickati nokte? Želite li smanjiti lijenost, apatiju, pomanjkanje odgovornosti prema sebi? Kad ste jednom odlučili, možete krenuti na ostvarivanje cilja. Svaki cilj zahtijeva drugačiji pristup pa ću opisati nekoliko.

Sljedeći korak je formiranje rješenja, što ja zovem mantra kako bi si pomogli pri postizanju cilja. Želite li prestati previše jesti, vaša bi mantra mogla glasiti: »Jesti ću samo kad sam gladan.« Ili »Neću jesti pržena jela.« Odaberite mantru koja odgovara vašim potrebama i spremno je promijenite kad god je to potrebno da biste se prilagodili situaciji. To je velika tehnika - sve što trebate uraditi je uvijek iznova ponavljati mantru u glavi ili glasno kad to možete, dva tri puta dnevno. Meni je to kao paljenje motora, tj. svoje uspavane snage volje u mozgu i upućivanje da radi za vas. Mantru možete ponavljati kad hodate, vozite kola, radite, perete, čistite, kad se tuširate ili kad god prođete pored slastičarnice i osjetite neodoljivu želju da uđete i nečim se osladite. I ne treba vam dugo ponavljati mantru; najdulje nekoliko minuta, a možda tek nekoliko sekundi. Važno je mantru ponavljati jer služi poput ključa koji otvara uspavanu snagu volje. A kad ste jednom otključali tada je sve moguće.

Ima još nešto što trebate obaviti, a to je pokrenuti svoje psihičke moći, vaše psihičko ja, koje je zaključano u vama. Dok ponavljate mantru, pokušajte osjetiti kako se u vama uzdiže psihička energija. Ako je u početku ne možete osjetiti, recite sebi da se to ipak događa. Vjerujte mi, svi smo obadareni psihičkim energijama pa iako neki smatraju da su jednake crnoj magiji, vampirima ili vuduu, mogu vas uvjeriti da nisu. Nema u tome ničega zlokobnoga, tajanstvenoga ni griješnoga. Kad sljedeći puta promatrate športski program, vidjet ćete psihičku energiju na djelu. Odlični atlete u stanju su služiti se svojom psihičkom energijom, koju doživljavaju kao sposobnost koncentracije energije, što im pomaže da pobjeđuju u utrkama, utakmicama ili natjecanjima. Psihički se pripremaju za odlučujući događaj, baš kao što se džokeji psihički pripremaju za trku a baletani za nastup. Oni unaprijed vide sebe kako pobjeđuju u trci ili savršeno plešu, a tim uvjerenjem se služe ne bi li postigli željene rezultate. I vi to možete učiniti.

Druga stvar koja će vam biti potrebna, jest strpljenje. Ako nikad ranije niste pokušali nešto slično možda će vam u početku biti teško pogotovo kad vam dođu oni crni dani iskušenja. Naučite biti strpljivi, ali

istodobno uvjeravajte se kako ćete postići to što želite. Blokirajte svaki zanovijetajući glas koji bi se mogao javiti u glavi koji vam govori drugo. Možda bi pomoglo da izreku »Ja ću uspjeti!« usvojite kao jednu od mantri koje ćete u sebi izgovarati. Pomoći će vam da odvučete pažnju s cigarete, komada čokolade ili želje da potrošite svu ušteđevinu. Radite nešto drugo, izbacite iskušenje iz uma i mislite na nešto drugo. S vremenom će vam to biti sve lakše. Uskoro ćete primijetiti da ne padate u iskušenje po nekoliko sati, zatim po nekoliko dana, zatim nekoliko tjedana i tako dalje.

Upamtite, da vaš um djeluje poput mišića. Ako ga nikad ne koristite, ulijenit će se, opustiti i loše će djelovati, ali kad ga počnete trenirati, zapanjit ćete se kako sjajno napreduje. Jednostavne vježbe telepatije omogućit će vam da obuzdate i ukrotite svoje umne moći, a ja ću vam ih opisati u poglavlju o razvoju ESP-ja (ekstrasenzornog opažanja).

Prije nego krenemo dalje, želio bih vam nešto savjetovati. Pomalo mi je žao što to moram uraditi, ali je od bitnog značaja. Pazite kome govorite o vašoj novoj želji da se poslužite snagom uma kako biste prestali pušiti, izgubiti na težini ili postići nešto treće. Kažete li to nekome tko je izrazito negativan, ili vam zavidi jer bi i oni to željeli raditi ali su previše lijeni da bi i pokušali, poslužit će se svim sredstvima i ponekad vrlo prepredenim, gotovo podsvjesnim potezima nebi li vas odvratili od vašeg nauma. Položit će negativno uvjerenje u vaš podsvjesni um i odvratiti vas od postizanja ciljeva. Stoga budite oprezni kad se nekom povjeravate; postignite cilj a tek onda svima objavite kako ste to postigli. Možda će vam zavidjeti, ali to je njihov problem. A ne vaš.

KAKO PRESTATI PUŠITI

Mnogi pušači nemaju pojma koliko je cigareta štetna za tijelo. Jeste li i vi taj? Možda ste čitali alarmantne članke u novinama, ali nakon što ste neko vrijeme bili zabrinuti, odbacite priče ili se sjetite nekoga koga

znate da puši cijeli život i da nema nekih vidljivih posljedica. Lako je naći izgovore zašto ne prestanete pušiti. Ja nikad nisam pušio ali sam pomogao mnogima pobijediti tu odvratnu naviku, i iz iskustva znam da je najbolje pokazati im što cigareta radi vašem tijelu.

Kad s govornice držim predavanje, obično pitam: »Onda, tko se večeras želi odreći cigareta?« I uvijek vidim stotine ljudi kako dižu ruke u zrak. Vadim cigaretu iz kutije, upalim je, povučem dim i izbacim ga u bijelu čistu maramicu. A tada pokažem maramicu gledalaštvu. Maramica naravno više nije čista već prljava od duhanskog dima i taloga. A onda kažem: »Pogledajte što sebi radite.« A zatim im kažem što želim da urade. Brojim do tri a oni moraju glasno vikati: »VEČERAS ću prestati pušiti!« Siguran sam, da mogu pokrenuti snagu volje kod otprilike četvrtine prisutnih pušača samo tom jednostavnom rečenicom. A ljudi prestaju onda pušiti jer su i sami u stanju sebi to neprestano govoriti.

Drugi važni korak pri ostavljanju cigarete je da mislite o tome što cigarete rade ljudima oko vas. Dokazano je, da dim cigarete šteti i drugima koji ga udišu, pa zar zaista želite povrijediti ljude koje volite tako da im pušete dim u lice? Kad vam jednom dođe do mozga da pušenjem štetite drugima oko sebe, bit će vam lakše pobijediti iskušenje.

Vjerujem, da puše samo gubitnici. Da, mnogi se uvrijede kad im kažem da su gubitnici, i obično me počnu uvjeravati kako su uspješni. A, onda kad se vrate kući, počnu misliti o tome i shvate da sam u pravu - gubitnici su jer rade nešto što im šteti tijelu. Mogu biti inteligentni ali se glupavo ponašaju. I tako smo došli do druge mantre koju si možete ponavljati kad se odričete pušenja: »Ne želim biti gubitnik. Želim biti pobjednik.« Pobjednici su obično inteligentni ljudi koji znaju o životu, dobro su obrazovani, načitani. Kako bi pobjednik uopće mogao pušiti? Sumnjam da itko od deset najuspješnijih Amerikanaca puši. Naravno da ima nekih koji su uspješni i puše, ali nije im preostalo puno godina da uživaju u svojemu uspjehu i bogatstvu jer bi mogli ubrzo umrijeti od raka, moždane kapi, srčanog oboljenja ili neke druge bolesti izazvane pušenjem.

Mnogi ne prestaju pušiti, jer se boje da bi se mogli udebljati. Pripadate li u tu kategoriju, sljedeći odlomak će vam biti jako zanimljiv!

Naputci kako da prestanete pušiti

Ispušite dim cigarete u čistu bijelu maramicu i recite sebi da su i vaša pluća obavijena crnim talogom i nikotinom.

Bacite sve cigarete do jedne iz kuće.

Ponavljajte svoju mantru nekoliko puta na dan.

Recite si, da želite biti pobjednik, a ne gubitnik.

Ponjušite pepeljaru punu čikova. Upitajte se, želite li da su vam dah, kosa i odjeća i dalje puni ovog smrada.

Prizovite na pamet da štetite svojima bližnjima; ugrožavate im zdravlje, posebno djece, ako pušite u njihovoj blizini.

Vizualizirajte se, kako više ne želite pušiti. Zamislite da odbijate cigaretu kad vam je netko ponudi. Vježbajte to svakog dana, posebno prije izlaska u kavanu, bar ili na zabavu gdje znate da ćete doći u iskušenje.

Vizualizirajte koliko ćete biti zdraviji, imati više energije i snage kad se vaše tijelo oslobodi otrova i nikotina koje uvlačite u tijelo pušenjem.

KAKO KONTROLIRATI SVOJU TEŽINU

Samo je jedna stvar od koje se debljamo, a to je hrana. Ako se prejedate i unosite u tijelo više kalorija nego što ih tijelo može sagorjeti, debljate se. Ako je broj kalorija koje unosite jednak broju kalorija koje trošite, održavat ćete istu tjelesnu težinu. Unosite li manje kalorija nego što ih trošite, mršavit ćete. Stvari su jako jednostavne.

Kad se radi o hrani, svijet se dijeli na dvije vrste ljudi. Neki koji jedu da bi živjeli, a drugi koji žive da bi jeli. Ljudi koji pripadaju u prvu vrstu rijetko su debeli jer su u stanju uskladiti se s porukama koje im o svojim potrebama odašilje tijelo, pa jedu kad su gladni i prestaju jesti kad su siti. Zaista mogu uživati u jelu, ali hrana ne upravlja njihovim životom. Drže je na uzdama. Ona druga vrsta ljudi koji žive da bi jeli, ugroženi su, jer su izgubili kontrolu nad hranom. Često su predebeli ali usprkos tome i dalje previše jedu i tješe se: »Živiš samo jednom!« Na nesreću, može se pokazati da su živjeli kratko jer predebeli ljudi skloniji su visokom krvnom tlaku, dijabetesu i žučnim bolestima. Osim toga, mogu fatalno prenapregnuti srce koje mora nositi toliku težinu. Ako su skloni bolnim zglobovima i artritisu, i ta se bolest, uslijed težine, pogoršava. A ima i drugih stvari koje postaju problem čim je čovjek predebeo. Odjeća ne pristaje; lako se zadišete i oznojite; kad ste goli niste baš pretjerano privlačni, osjećate da niste u kondiciji, morate se vući okolo, i podložni ste da povjerujete drugima oko sebe, koji vam stalno govore, kako ste građanin drugog reda zato što ste tako debeli. I onda ćete vjerojatno reći: »Nemam snagu volje da smršavim.« - i posegnuti za još jednom kriškom torte, ili komadićem maslaca za vaše krumpire na tanjuru. Ali, uvjeravam vas da imate snagu volje! Svatko ima snagu volje. Sve što je potrebno je, da nađete ključ kojim ćete je izvući na svjetlost dana da bi je razvijali, a ova vam knjiga u tome pomaže.

Sve informacije u ovom poglavlju temelje se na običnom zdravom razumu, ali molim vas da se ipak prije gubljenja debljine ili promjene

prehrane obratite liječniku ako vas brine nešto o zdravlju, ako ste se u kratkom roku jako udebljali, ako patite od neke kronične bolesti, ako ste nedavno bili na težoj operaciji ili imate srčanu bolest. Također trebate posjetiti liječnika želite li se baviti tjelesnim vježbanjem a na to niste naviknuti.

Želite li kontrolirati svoju težinu prvo ćete nabaviti dobro, veliko ogledalo u kojem se možete cijeli ogledati. A sada skinite odjeću i stanite pred ogledalo pod dobrim osvjetljenjem. Prvi put to uradite ujutro radije nego na večer kad vam je želudac još pun od večere. Dobro se i objektivno razgledajte; počnite od lica pa idite sve do nožnih palaca. Što vam je drago na tijelu? Možda imate lijepe oči, dobro razvijena široka ramena ili uski struk. Dajte si vremena da se pohvalite zbog toga. A zatim se ponovno razgledajte ali ovog puta obratite pažnju na one dijelove tijela koji vam se ne dopadaju. Da ne zaboravim, ne propustite da se razgledate sa strane! Možda vam se stvara dvostruki podbradak ili odjednom je trbuščić okrugliji nego ranije, ili je ono što je nekad bilo poruculanska figura sada hrpa hladetine. Prije nego padnete u duboku depresiju zbog toga kako izgledate, zamislite kako ćete izgledati kad izgubite nešto težine i ponovno otkrijete da imate struk i bokove, ili odstranite taj neprivlačni sloj sala na trbuhu. Zamislite, kako ćete biti ponosni na sebe, kako ćete u odjeći odlično izgledati, kako će biti sjajno kad vas steznik neće stezati poput oklopa, kako ćete se radovati kad ponovno odjenete tu lijepu odjeću što vam sada visi u ormaru jer vam je pretijesna. Držite takve misli neprestano u glavi, jer su one početak procesa kojim ćete otvoriti vrata snazi volje.

Jako je važno da si odredite realistične ciljeve, jer biste se drugačije mogli brzo razočarati. Treba ići korak po korak. Ako imate viška 19 kilograma, na primjer, prvo odredite da ćete postupno izgubiti šest, po mogućnosti najviše 1,5 kilograma tjedno. (Nagli gubitak težine bez liječničkog nadzora, mogao bi vam prouzročiti više problema nego koristi.) Kad ste postigli taj prvi cilj i izgubili šest kilograma, možete si od srca čestitati a zatim si postaviti sljedeći cilj, a taj je da izgubite još šest kilograma. I kad to uspijete tada slijedi finalizacija

vašeg projekta u smislu da vam je ostalo još onih zadnjih šest kilograma. Tako ćete *lakše* gubiti *na težini nego da odjednom želite izgubiti* sav višak. Da si postavite takav cilj, brže biste se obeshrabrili jer biste stigli do točke kad bi vam se to sve činilo nedostižno i spali biste na stare navike.

Ima još nešto važno o čemu želim nešto reći. Možda sanjarite da imate tijelo kao Cher ili Boris Becker, ali tako nikad nećete izgledati ako ste visoki samo 1,5 metar, ako su vam kosti jake, karlica široka a ramena uska. Sva snaga volje ovog svijeta ne može promijeniti vaš osnovni tjelesni oblik. Što ne znači, da ne možete usavršiti to što vam je dato i izgledati najbolje moguće.

Dakle, kako ćete se služiti snagom volje da biste kontrolirali težinu? Ono što morate naučiti je da razgovarate sa sobom, tri do četiri puta na dan, odaberete mantru ili izreku koja odgovara vašim potrebama. Recimo »Više neću jesti čokoladu.« Ili »Neću jesti ona jela za koja znam da se od njih debljam.« Ili »Pridržavat ću se dijete. Pridržavat ću se dijete. To će mi uspjeti.« Malo ljudi razgovara sa sobom jer ne zna koliko je taj unutarnji dijalog djelotvoran. A u slučaju da pomislite »To je o.k. za Urija jer je vitak,« dozvolite mi da vam kažem da sam bio debeljuca koja je uglavnom vrijeme provodila sjedeći, i da sam se izvukao iz toga zahvaljujući snazi volje koja mi je pomogla da se riješim bulimije, da ozdravim i budem u formi. Bilo je djelotvorno za mene, pa će biti i za vas.

Ponavljajte svoju mantru svakodnevno, vjerujte u nju, poslušajte je, poštujte je. Nakon nekoliko tjedana, vlastitim ćete se očima uvjeriti da djeluje jer ćete se provjeravati u ogledalu. Tada ćete se moći nagraditi s nekoliko sitnih nagrada koje će vam dati snage da idete dalje. Mislite vitko! Pojačajte svoju unutarnju snagu, probudite snagu volje i discipline.

Kad ostvarite cilj, prvo ćete si čestitati, a zatim ćete smjesta razmišljati o tome kako zadržati postignutu tjelesnu težinu kako se ne biste ponovno udebljali. Ako volite sebe, voljet ćete i novoga sebe. Recite

sebi: »Od danas sam novi čovjek. Eto, kako volim izgledati. Takav ću ostati do kraja života.« Ponavljajte si tu mantru nekoliko puta na dan i prepustite snazi volje da dalje radi za vas. Pomoći će vam održati idealnu težinu i spriječiti vas da se ponovno udebljate.

Iako će vam to čudno zvučati, neće svi oko vas biti oduševljeni vašom novom vitkom linijom. Možda ćete se morati suočiti s ljubomorom mnogih, bilo da se radi o kolegama s posla, takozvanim prijateljima ili čak o vašem partneru. Ne slušajte ih! Ako volite sebe, zaštitit ćete se protiv ljudi koji vas žele vratiti na staro.

Naputci za gubljenje težine

Ponavljajte svoju mantru nekoliko puta na dan.

Čestitajte si na svakom postignutom uspjehu.

Nikad ne kupujte hranu gladni, jer ćete kupiti više hrane nego što vam je potrebno a možete doći u napast da kupite nešto kalorično za prigristi na putu do kuće.

Uzmite sa sobom samo onoliko gotovine koliko znate da je potrebno za povrće i voće. Uzmete li više novca, vjerojatno ćete ga potrošiti na »zabranjena« jela.

Nikad ne jedite stojećki, kad čitate ili gledate televiziju. Uvijek sjednite za stol u kuhinji ili trpezariji i koncentrirajte se na svoju hranu tako da iz nje dobijete najviše zadovoljstva što je moguće.

Dobro i temeljito prožvačite svaki zalogaj.

Od stola ustanite uvijek s osjećajem da vam je u želucu ostalo još mjesta.

Kupite si dobru knjigu s popisom kalorija u svakoj namirnici koju jedete.

Ne dozvolite si uzimanje užine između obroka i ne trpajte u sebe ostatke jela prigodom čišćenja stola poslije jela. Možete skupiti i više od 1000 kalorija dnevno samo time što na sitno grickate između obroka ili jedete ostatke jela.

Pažljivo čitajte što piše na naljepnicama i hranidbenim uputama na namiricama koje kupujete kako biste izbjegli one namirnice u kojima ima viška ili skrivenih šećera, soli ili masnoće.

Kad radite sendvič, premažite maslacom samo jednu stranu kruha ili izostavite maslac tamo gdje je ono što ide u sendvič ionako već masno, kao što su to na primjer, maslac od kikirikija, tunjevina ili polumasni sir.

Povećajte broj vježbi koje radite svakodnevno. Žustra šetnja je jedan od najboljih načina kontrole težine i sagorijevanja kalorija.

Držite u glavi sliku sebe onakvog kakav ćete biti kad dijetu uspješno privedete kraju.

Uživajte u spoznaji da možete obuzdati svoje tijelo i držati težinu pod kotrolom. Recite sebi, da više nikad nećete dozvoliti da tijelo vlada vama.

Kad padnete u iskušenje da nešto na brzinu progutate ili uzmete nešto što nije predviđeno u dijeti, recite sebi: »NEĆU to jesti. Ja to NE TREBAM jesti.«

Ako vas opsjeda želja da pojedete komadić čokoladnog kolača ili veliki zalogaj sira, zamislite kako to jedete. Zamislite to jelo pred sobom na stolu, ponjušite ga, zatim zamišljajte kako stavljate zalogaj u usta. Koncentrirajte se na taj okus, na teksturu. Istinski uživajte u tome. Žvačite, zatim progutajte svoju imaginarnu hranu. Recite zatim sebi da ste zadovoljili svoju žudnju, a zatim krenite raditi nešto drugo što nema veze s hranom. To je učinkovito!

Mislite vitko!

ZDRAVA PREHRANA

Ali, naravno da snaga volje nije sve što trebate svladati da biste gubili na težini - potrebno je znati što više o zdravoj prehrani. Vjerujte, da nema smisla ponavljati nekoliko puta na dan svoju mantru za mršavljenje ako se još uvijek šopate čipsima, keksićima ili čokoladnim tablicama. Morate pomoći sebi - a pritom ne mislim na kutiju napolitanki!

Problem je u tome što su mnogi već pokušali različite dijete u prošlosti a uvijek bi se nanovo udebljali. To nas ni ne čudi, jer su najnovija istraživanja pokazala da se od nekih dijeta ustvari možete udebljati! Svaka udarna dijeta koja vam odjednom ukine sve kalorije, masnoće i hranu koju ste običavali jesti, a sve to zamijeni s pola grejpa ili čašom soka od mrkvice i ničim drugim cijeli dan, podići će uzbunu u mozgu koji će shvatiti da se tijelo izgladnjuje. Sustav će tako reagirati da će tijelo pažljivo pohranjivati u obliku sala svaku kaloriju koju dobije jer ne zna kad će sljedeći puta dobiti pristojan obrok; tako su se građani opskrbljivali svime s čime su stigli pred opasnošću opsade njihovog grada. Tako ćete se i vi početi debljati, umjesto mršaviti, a to je zadnja stvar koju biste htjeli. Tajna pravilnog gubitka težine leži u uprezanju snage volje kako biste postupno, razumno i mirno prešli na dugoročni,

zdravi način prehrane. Stoga zaboravite one dijete koje vas tjeraju da živite samo na narančama, dvopeku ili tek povremenom odresku; počnite ponovno učiti svoje tijelo o tome kakva mu je hrana potrebna.

Naša su tijela nalik na automobilski motor, a naša je hrana nalik na gorivo. Ako ste ikad slučajno u benzinski motor ulivali diesel gorivo, a onda pokušali upaliti motor, znate rezultat - ništa se ne događa. Naša su tijela daleko kompliciranija od automobilskog motora, ali djeluju na istomu principu - trebaju odgovarajuće kvalitetno gorivo kako bi učinkovito djelovala. Zato se športaši i pripremaju za velike utrke ili važne utakmice tako, da jedu odgovarajuću hranu. Odabiru hranu koja je bogata kompleksnim ugljikohidratima, kao što je to tjestenina, koja se zatim polako sagorijeva u tijelu onoliko, koliko je tijelu potrebno energije. Sportaši sigurno neće pojesti tri table čokolade i dvije krafne, a ako ste ikad tako nešto pojeli, znat ćete zašto to neće učiniti. U početku ćete se možda dobro osjećati, prepuni energije, ali malo kasnije počet ćete osjećati zamor, nezadovoljstvo pa čak i laganu mučninu. To je zato što ste preopteretili krvni sustav šećerima, što opet pokreće vaše tijelo na što bržu preradu šećera kako vam ne bi negdje naškodio. Tada vam šećer u krvi naglo pada i potrebna vam je neka druga hrana kako biste ga uravnotežili, pa onda zgrabite komad kruha i pekmeza ili nekoliko kolačića kako biste uravnotežili šećer u krvi do sljedećeg obroka. To je vrzino kolo, jer, što više šećera jedete to više žudite za još više šećera, a time se povisuje vaša tjelesna težina. Vjerujte mi, šećer jednako izaziva ovisnost kao i nikotin ili alkohol.

Ako niste sasvim sigurni o tome što je dobro a što nije za vas, predlažem vam da pročitate nekoliko dobrih knjiga o prehrani. Ali, isto tako, mogu vam i ja otkriti tajnu zdrave prehrane, a ona je - umjerenost. Bez obzira, jedete li meso ili ste vegetarijanac ili vegan, nikad nećete biti predebeli ako jedete raznoliku hranu u umjerenim količinama. Kod mene je to ograničavanje kolesterola kojeg ima posebno u žumanjku, životinjskim masnoćama i mlječnim proizvodima; zatim izbacivanje svakog crvenog mesa; zatim jedenje velikih količina svježega (po mogućnosti organski uzgojenog) voća i povrća; jedenje većih količina kompleksnih ugljikohidrata kao što su to kruh, riža,

tjestenine i krumpir; jedenje puno vlaknastih tkiva; smanjivanje šećera i soli; i pijenje voćnih sokova i vode umjesto alkohola i gaziranih, slatkih napitaka.

Doručak je vrlo važan obrok. Služite li se snagom volje kako biste izgubili na težini, nepotrebno ćete si otežavati život ako izbacite doručak s jelovnika. Kaže se, da biste trebali doručkovati poput cara, ručati poput kralja a večerati poput prosjaka - drugim riječima, doručak bi trebao biti glavni obrok dana. To, međutim, nije ostvarivo većini ljudi jer im je život organiziran drugačije, ali dovoljno je da barem ujutro pojedete dvije kriške tosta ili zdjelicu cerealija pa da ste cijeli dan dobro raspoloženi i da vam mozak dobro funkcionira. Tako ćete se obraniti od napasti da odete na užinu ili marendu prije ručka jer će vam želudac još biti pun od doručka. Ne možete smisliti hranu, prvu stvar ujutro? Zašto ne doručkujete kasnije kad vam se probava sredi - bit će to mnogo bolje za vaše tijelo nego da posegnete za suhim keksima ili čipsom. Preporučujem dobar i kvalitetan muesli u kojem nema mnogo šećera, po mogućnosti uz nešto svježeg voća, kako biste tijelu dali dovoljno zaliha goriva za cijelo prijepodne.

Industrija hrane vrijedi milijarde dolara, pa nije čudo da nas svake godine iznenadi nekom novom informacijom ili zastrašujućom pričom o nekoj vrsti hrane. Svi smo upoznati s tim anketama i izučavanjima i upozorenjima o pojedinim jelima, na televiziji ili u novinama gdje nas upozoravaju da će nam neka jela pomoći da živimo dulje, druga će vas potaći na samoubojstvo, od treće će rasti vaše trepavice ili novi zubi. Obično izazovu veliku buku koja traje nekoliko tjedana a onda opet sve zamre do nove priče o ovoj ili onoj hrani. Kad biste pročitali cijeli članak a ne samo naslove i prva dva paragrafa, vidjeli biste da se ne radi o nekom ozbiljnom istraživanju, nego prije o prodajnoj kampanji kojom se želi potaći ljude da kupuju ovaj, a ne neki drugi proizvod. Nedavno je objavljeno istraživanje u kojem se hvali djelovanje alkohola na sprečavanje srčanih bolesti, ali se ne govori o djelovanju alkohola na vaša jetra. Ovo je samo jedan od primjera kojim vam želim pokazati kako ćete vježbati svoj zdravi razum i uvijek pamtiti da je umjerenost u svemu ona ključna riječ koja vodi zdravlju.

Neki vjeruju da treba svaki dan jesti meso da bi čovjek bio u formi, dobro izgledao i imao napete mišiće. S tim se uopće ne slažem! Već sam više od 17 godina vegetarijanac, a mišići su im ipak u odličnom stanju - što znači da svaki dan pređem na mojem biciklu za vježbanje oko 80 kilometara - i u odličnoj sam kondiciji. Svi u mojoj obitelji su vegetarijanci i nisu zbog toga nikad imali zdravstvenih problema. Poput mnogih drugih vegetarijanaca koji su se uvjerili u dobrobiti bezmesne prehrane, i ja sam oduševljen što sve više liječničkih izvještaja i rezultata proučavanja prehrane govori ono što mi vegetarijanci znamo već godinama - da je uravnotežena vegetarijanska prehrana vrlo zdrava.

Naravno, na vama je da odlučite želite li se odreći mesa ili ne, ali ono što vam savjetujem je da jednom tjedno odredite bezmesni dan želite li se uvjeriti kakva je vegetarijanska prehrana. Dajte da vam nešto savjetujem. Ako ste vi ta osoba u obitelji koja kuha za sve a htjeli biste uvesti bezmesni dan protiv volje ostatka obitelji, nemojte im reći što namjeravate. Poslužite im slasnu tjesteninu ili neko punjeno povrće, sjednite uz njih za stol i grijte se na njihovim komplimentima, a onda im kažite istinu! Garantiram da će ostati bez riječi. Ne želite li se odreći mesa, pokušajte kupiti umjesto toga organski uzgojeno meso ako je to u vašoj mogućnosti, odaberite odreske bez masnoće, obrežite sve masnije dijelove i pržite meso na roštilju ili ga pecite radije nego da ga pržite, pohate ili pirjate na masti. Organsko meso je skuplje, ali je bolje pojesti manju količinu zdravog mesa nego se zatrpati velikom količinom lošega mesa.

Zdrava hrana je od iznimnog značaja za vaše opće blagostanje, jer ne djeluje samo na tijelo već i na vaš mozak i um. Najnovija istraživanja pokazuju da se rani simptomi Alzheimerove bolesti - zbrkanost i gubitak memorije - mogu preokrenuti ako čovjek počne jesti drugačiju, uravnoteženiju hranu. Mislim da je to savršeno logično, jer nitko ne može odvojiti jedan dio tijela od drugoga kad nešto pođe ukrivo. Ne jedete li dobro, ne trebate se čuditi ako mozak počne funkcionirati na neki drugi, izopačeni način i ne obavlja više svoje funkcije kao ranije.

Ja sam vjernik kad se radi o vitaminima, i sam uzimam svakodnevno različite hranidbene dodatke. Nije mi namjera da vas pretvorim u osobu opsjednutu zdravljem, ali mislim da je važno da svakodnevno uzimate multivitamine i vitamin C. A, ako ste vegetarijanac, preporučio bih dodatno i vitamin B12.

Posvetio sam dosta vremena važnosti zdrave prehrane, ali vas uvjeravam da uz malo truda možete značajno popraviti opće stanje zdravlja. Mnogo je sitnih, jednostavnih stvari koje možete poduzeti da biste se doveli u formu i podržali svoju snagu volje. Kad jednom osjetite rezultate svojih novih nastojanja, više se nikad nećete vratiti na stari, lijeni i bezvoljni put.

Kako biti zdraviji

Kad stojite, držite se uspravno! Mnogi imaju iskrivljenu kičmu, ispupčeni trbuh, spuštena ramena, a da to i ne primjećuju. Stoga stanite pred ogledalo i dobro se razgledajte. Jeste li pogrbljeni ili iskrivljeni? Hajde, uspravite se! Možete li primijetiti razliku? Sad su trbuh i stražnjica manji, izgleda kao da ste već smršavili, istog časa ste bolje, pozitivniji i dinamičniji. Pluća će vam bolje proraditi a i probavni sustav.

Hodajte kad god možete. Ostavite automobil kod kuće i prošećite do trgovina ili kioska s novinama, ili posjetite prijatelje. Putujete li autobusom, izađite stanicu prije odredišta i pješačite.

Ne čekajte dizalo, nego se uspinjite stubama, izbjegavajte pokretne stepenice i penjite se običnim stepenicama.

Jedite najmanje pet komada svježeg voća i povrća na dan, po mogućnosti organski uzgojenog.

Jedite jela u kojima ima puno vlaknastih tvari kako bi pomogli tijelu da se što brže oslobodi otrova i otpadnih tvari.

Svakog dana pijte što više tekućine kako biste ispirali bubrege, osvježili kožu iznutra i pomogli bjeloočicama da budu što bjelje.

Uživajte u novootkrivenom osjećaju zdravlja. Čestitajte si, što ste uspjeli sebe dovesti u takav red.

Mislite pozitivno - a o tome i jest ova knjiga.

KAKO POBOLJŠATI SVOJE SAMOPOUZDANJE

Dva su puta prema samopouzdanju - izvana i iznutra. Krenimo od vanjštine, jer to je to što drugi prvo vide na vama kad ih upoznajete. Prvi utisci su jako važni, pa se zato pobrinite da vaš izgled bude vaš najbolji promidženi materijal. Želite promovirati činjenicu da ste dobro i zdravo! Pobrinite se da dobro izgledate, lijepo mirišete, da ste njegovani, da vam je kosa čista, vaša odjeća privlačna i bez mrlja, da nosite one boje koje odgovaraju vašem licu i uzrastu, da su vam cipele u dobrom stanju i da se lijepo krećete i još ljepše govorite. Postignete li sve ovo, stvorili ste si dobru osnovu za samopouzdanje.

A sad pređimo na podizanje samopouzdanja iznutra. Ništa drugo ne morate učiniti, nego sebe nagovoriti da budete samopouzdaniji. Ako se već služite snagom volje ne bi li prestali pušiti ili smanjili tjelesnu težinu, bit će vam ovo posebno lako obaviti. Recite sebi: »Imam povjerenja u sebe, imam povjerenja u sebe.« i iznenada ćete se ispuniti samopouzdanjem. Osjetit ćete se snažno i to će se odraziti prema vani na vašu obitelj, prijatelje, poslovne partnere, bankovnog menadžera i druge ljude koje u životu srećete.

Nikad ne smijete jedno; ne smijete si reći da biste željeli postići nešto ali da vam to neće uspjeti, pa se tako uopće ni ne trudite nešto postići.

Otkud znate da nećete uspjeti, ako niste probali? jedini neuspjeh je u tome ako ne pokušamo. Neki provedu cijeli život da bi ostvarili svoju žarku želju, a to može biti obaranje svjetskog rekorda ili osvajanje nečeg osobnog, trijumf o kojem nikad neće pisati u novinama.

Važno je znati, da imati samopouzdanja ne znači biti agresivan. To znači imati povjerenja u sebe i svoje sposobnosti, a kad postignete samopouzdanje onda se bolje nosite s drugima, opušteniji ste i ne osjećate da biste išta trebali nekome dokazivati.Samo nasilnici skrivaju svoju nesigurnost pod plaštem grubosti i nasilnosti, jer misle da bi trebali svijetu pokazati kako sebe smatraju pametnima i divnima.

Kad jednom počnete zračiti samopouzdanjem, počet će vam stizati pozitivni feedback a to će pomoći da se vaše samopouzdanje još jače podigne. Ljudi vam možda neće izricati svoje pohvale u lice niti vam laskati, ali znat ćete što misle o vama na osnovu toga kako se prema vama odnose i iz lijepih riječi koje su o vama izrekli pred nekim drugim. Sve ove dobrote počet će se događati onog časa kad aktivirate svoje psihičke sposobnosti i moći u cilju podizanja samopouzdanja.

Pa što treba uraditi? Recimo da krećete na razgovor za novi posao koji vam je jako važan. Pogledajte se prije polaska u zrcalo i recite sebi: »Imam sve potrebne kvalifikacije. Ostavit ću dobar utisak na razgovoru.« Na razgovoru pozdravite sve redom osmjehom i čvrstim stiskom ruke. Nakon intervjua, pohvalite sebe što ste to obavili najbolje što ste mogli. Zašto ne? Promatrate li tenis tad ćete vidjeti kako vrhunski igrači potiču sebe, ohrabruju se tijekom meča, a zatim si oduševljeno čestitaju na svakom izborenom poenu. Tapšaju svoj reket ili si oduševljeno aplaudiraju. I to možete činiti sebi! Čestitajte si svaki put kad nešto dobro obavite! Uostalom, sigurno se grizete u sebi ili kudite kad nešto pogriješite, pa zašto si onda ne bi dali truda i vremena da se jednako tako i pohvalite? Nećete se od toga umisliti nego ćete polako stjecati spoznaju o svojoj vrijednosti i podizati svoje samopouzdanje, što će na vas vrlo moćno i pozitivno djelovati.

Ne zaboravite druga važna pravila pri podizanju samopouzdanja - poslužite se šarmom. Nastojte da vas ljudi vole, budite pozitivni,

budite uslužni i uljudni i ne gubite nikad smisao za humor time što biste išta, uključujući i sebe, uzimali jako ozbiljno. Neki ljudi su prirodno karizmatični; drugi moraju na tome raditi, ali to se može postići. Nemojte pobrkati karizmu s dobrim izgledom jer ne idu uvijek ruku pod ruku. Nismo li svi već sreli osobe koje nikad ne bi pobijedile na izboru za Miss svijeta ili Mistera Univerzuma, ali su toliko privlačne osobnosti da njihove fizičke nedostatke ni ne primjećujemo. Isto tako, srećemo osobe, toliko lijepe da se zbog njih zaustavlja saobraćaj, ali kad se radi o šarmu ili osobnosti onda vidimo da je prelijepa školjka prazna.

KAKO POBIJEDITI NEGATIVNO RAZMIŠLJANJE

Zapanjili biste se, kad biste znali koliko si štetite negativnim razmišljanjem. Ako uvijek mislite crne misli, ako se uvijek omalovažavate ili pretjerano bavite svojim nedostacima i propustima, a odbijate prihvatiti svoje plus poene, uskoro ćete povjerovati sami sebi. S druge strane, vjerujete li sebi, čestitate li sebi kad god nešto dobro obavite i prizivate svoju snagu volje i psihičke sposobnosti da biste nešto postigli, zračit ćete pozitivnom energijom i prema unutra i prema vani.

Negativno razmišljanje može uništiti dobru vezu, brak, posao, zdravlje i um. Svi znamo takve osobe koje uvijek nešto prigovaraju, kojima ništa nije dovoljno dobro, i uvijek pronalaze u drugima samo mane. Kad znate da ćete uskoro biti u društvu takve osobe, da li željno očekujete susret ili vam srce zamire u grudima pred očekivanjem još jedne večeri ispunjene dugim popisom prigovora i žalbi? (A jeste li se ikad zapitali što takva osoba govori o vama iza leđa?) Budite iskreni prema sebi. Ako uživate biti u društvu tako negativne osobe, zašto je to tako? Je li to zato što umjesto vas obavljaju posao neprestanog tuženja ili zato što su privlačni vašoj negativnoj strani? Takve su osobe često jadne i nesretne i

nažalost prebacuju tu svoju nesreću na vas, jer je vi upijate poput spužve. Kad jednom krenete obuzdavati svoje negativno razmišljanje, može se dogoditi da više nećete toliko željeti biti u društvu takvih ljudi. Kako postajete pozivivniji. tako privlačite sebi druge pozitivne osobe. Oni, koji se neprestano žale i tuže, uskoro će se zamoriti od vašeg vedrog osmjeha i sposobnosti da na život gledate s njegove vedre strane, pa će potražiti nekoga drugoga koga će bacati u depresiju.

Kako gledate na svoj život? Kako gledate na svoju budućnost? Ako ste skloni pesimizmu već ste na putu da izgradite negativnu sliku svoje budućnosti, ali kako znati što će se dogoditi? Nitko od nas ne zna što nas čeka iza ugla jer život je prepun iznenađenja. Ali, jedno je sigurno - provodite li život u negativnim osjećajima i mislima da će vam se zbiti samo loše stvari, onda je vjerojatnije da će to tako i biti. Dva su razloga tome. Prvo, toliko ste zarobljeni u negativitetu da ni ne vidite dobre stvari u svojemu životu i usredotočujete se samo na loše - uvijek očekujete da crijep padne s krova. Drugo, mi privlačimo ono što iz sebe zračimo, pa tako neprestano odašiljajući negativne vibracije, natrag i ne možete primiti nego isto tako negativne. Na vrlo jednostavnoj razini, ako se prema ljudima nasilnički i grubo odnosite, tada će i oni tako vama odgovarati. Ali ako ste dobrodušni i pozdravljate ljude s iskrenim osmijehom na licu, i oni će automatski odgovarati na isto tako prijateljski način. Ne vjerujete li mi, pokušajte sami i provjerite. Bit ćete zapanjeni.

Sve ono što slijedi iz negativnog razmišljanja strahovito šteti, i mentalno i fizički. Doslovce pritišće na vas mentalno, jer sve te crne misli ometat će vaš energetski uzorak i pritiskati vas prema dolje. Zato i kažemo da smo depresivni - pritisnuti u rupu - duh nam je stiješnjen negativnim emocijama. Na fizičkoj razini, depresivnost vas zamara i oduzima energiju, udovi bole, sve je previše naporno, ne možete spavati, jelo vam ne prija ili jedete ono što ne biste smjeli, budite se usred noći u lokvi znoja od briga, a ako se depresija još pogorša onda bi mogli imati i napadaje panike koji će potpuno narušiti vaš život. Negativnost vas stavlja pod stres, a svi znamo da stres može prouzročiti cijeli niz bolesti, od

jednostavnih stvari kao što su glavobolje i prehlade, do opasnih boleština koje vam mogu ugroziti život kao što su to rak, čir na želucu ili srčane bolesti.

Pa što da radite s negativnim mislima? Zamislite da je vaš um nuklearna centrala a vaše negativne misli su nuklearni reaktor koji treba izolirati svaki put, kad se pretjerano zagrije kako biste ga spriječili da opasno zagadi okoliš. U vašem slučaju, zagrijavanje znači osjećaj depresije - morate naučiti kako izolirati svoje negativne misli kadgod vam prijete da će zagaditi vaš život.

Moja tehnika je sljedeća; odaberem neko vrijeme dana da u miru porazgovaram sa sobom o svojim negativnim mislima i da ih obradim tako, da se ne prelijevaju u moje druge dnevne poslove. Kad završim razgovor sa sobom, odložim svoje negativne misli u drugu sobu u umu. Trik je u tome da znate kako ćete tako zatvoriti vrata na toj sobi da misli ne bježe. Odaberite ono vrijeme u danu kad su vam prijatelji ili obitelj zaokupljeni nečim drugim, isključite telefon ili uključite automatsku sekretaricu, i sklonite se u neku mirnu sobu. Vodite li buran i zaposlen život, možda će jedino vaše vrijeme biti ono kad ste u kadi ili pod tušem; ali i to je u redu. Dozvolite da vas preplave vaše negativne misli i pažljivo ih poslušajte. Počnite ih razlagati. »Zašto o tome mislim? Moram li o tome razmišljati? Je li to jako važno? Ako jeste, zašto? Precjenjujem li važnost toga?« Kad jednom počnete tako raditi, oduševit ćete se kad vidite koliko je negativnih misli jednostavno isparilo i nestalo. Moći ćete ih prosijavati kroz sito razuma i razabirati one koje su zaista važne. One nevažne, koje su tu samo da vam zagorčavaju život, a napuhali ste ih kao da od mrava radite slona, odbacit ćete bez žaljenja. Život će vam se jako popraviti.

Nemojte ovu vježbu izvoditi kad se iznenada probudite usred noći jer je to vrijeme kad se i najmanji problem može napuhati preko svake mjere. Ako vam se to često događa, ili ste u periodu života kad se grizete nad svakom sitnicom, tad morate zamisliti kako sve te brige stavljate u kutiju i brzo zatvarate poklopac. Recite si odlučno da ćete se s tim mislima baviti ujutro kad se probudite, ali da ćete sada

dobro odspavati. Krene li vaš um natrag prema brigama, ponovite si da ćete se njima baviti ujutro, a da sad idete spavati. Možete se poslužiti mantrom da biste zaspali. Pokušajte nešto u stilu: »Sad idem spavati. Sad idem spavati.« Kad ne mogu zaspati, vizualiziram veliki svjetlosni prekidač svjetlosti iznad glave i mentalno ga gasim a uz to sebi govorim da sam time isključio i svoj um i da ću sad zaspati. I tada redovito zaspim dubokim snom. Pokušajte i vi - doista djeluje!

Kad ste se već izvježbali u ovoj tehnici zaključavanja briga u kutiju, vidjet ćete da se mnoge rješavaju same od sebe. Neke će jednostavno nestati, a druge će se iznenada razrješiti nakon što vam na um prije toga kao iz vedra neba padne ideja o tome što trebate učiniti. To je zato, što je vaš podsvjesni um radio na razrješavanju a da vaš svijesni um toga nije bio ni svjestan. Vaš um je daleko sposobniji nego što mislite.

Drugi dobar način razrješavanja negativnih razmišljanja je da svoje brige povjerite nekome u koga imate povjerenja i čije mišljenje cijenite, a za koga znate da će vas saslušati. (Pokušate li se povjeriti nekome tko je željan da se vama povjeri moglo bi to dovesti do toga da se osjećate još gore.) Recite im svoja negativna razmišljanja o sebi, svoje brige o vašoj budućnosti, vaše strahove o vašoj obitelji ili bilo što drugo što vas muči. Kad skinete brige s grudiju postajete lakši, jer brige sagledavate drugim očima. Ako je problem izrazito osobne prirode a skrivate ga od svijeta, morat ćete ga sami svladati osim ako nije nešto tako jako da bi vam moglo nauditi, pa se onda zaista morate povjeriti nekome drugome.

Ako ste imali užasan dan i osjećate da ćete eksplodirati ako ne ispričate partneru ili prijatelju sve što vas muči, ali ne želite da cijelo veče pričate samo o tome, dobra tehnika je da si odredite vremenski limit za vašu priču ili žalopojku. Navinite budilicu da zvoni za pet ili deset minuta a onda se koncentrirajte na to da sve to skinete sa srca. Recite, kako se doista osjećate, kakav ste užasan dan imali i zašto, i prestanite o tome pričati onog časa kad budilica zazvoni. Mnogo ćete se bolje osjećati a nakon toga ćete nastaviti s nečim što je veći užitak i donosi vam više radosti. Riješite se iritacije i idite dalje!

Fizikalna terapija također može mnogo pomoći pri raspršivanju briga i preradivanju nakupljenog bijesa kojeg ne možete odagnati na neki drugi način. Izgubite se u nečemu što doista volite raditi, kao što je to vrtlarenje, stolarija, šetnja s psom, miješenje kruha, džoging - spisak je beskonačan. Ovo će vam posebno donijeti zadovoljstvo ako taj težak posao još i koristi nekome drugome koga volite.

KAKO KONTROLIRATI PROCES STARENJA

Prvo, žao mi je što to moram reći ali ne postoje čarobni napitci koji bi zaustavili starenje. Osim toga, da i postoje, možete li zamisliti koliko bi stajali? Svatko bi to želio kupiti, a proizvođači bi sjedili na zlatnom rudniku.

Neke kozmetičke kompanije danas proizvode losione i kreme za koje tvrde da usporavaju proces starenja, iako će to trebati i znanstveno provjeriti. Meni su draža druga dva načina da si pomažem da izgledam mlado. Jedno je sredstvo konvencionalno, a drugo je nekonvencionalno, a ja ih kombiniram zajedno.

Konvencionalno se odnosi na moju prehranu; nastojim jesti zdravo i umjereno, puno vježbati i dobro spavati, služiti se kvalitetnim kremama za lice i čuvati se sunca koje uzrokuje prerane bore.

Nekonvencionalni dio se odnosi na to da razgovaram sa svojim tijelom putem ogledala. Zurim u oči i kažem: »Sada ću razgovarati sa sobom.« Zatim instruiram svaki dio svoga tijela da uspori proces starenja. To možete raditi u glavi ili glasno, ovisno o tome tko je u blizini. Vjerojatno će vas pokušati ismijati ako vas netko otkrije, pa budite oprezni! Razgovarajte sa svojim tijelom, svojim očima, svojom kožom, svojim crvenim krvnim zrncima, svojim mišićima, ušima, kosom,

jetrom, bubrezima, srcem i plućima, i recite im neka uspore. »Nemoj me stariti, uspori.« Vi ćete doslovce hipnotizirati svoj vlastiti sustav DNK, svoje kromosome i milijarde stanica u tijelu. Znanstvenici su otkrili da tijelo obnavlja sve svoje stanice svakih sedam godina, pa tko kaže da ne možete preteći proces odumiranja i razgovarati sa svim tim stanicama i uputiti ih da uspore proces starenja? Nisu li naša tijela čudesni strojevi i nikad ne smijemo podcijeniti skrivenu snagu našeg mozga i tijela. To ćete bolje razumjeti ako zamislite svoje tijelo kao mrežu koju kontrolira mozak. Razmislite o svim procesima koji se odvijaju u vama a kojih vi uopće niste svijesni; kako srce udara i gura krv po tijelu, kako pluća udišu i izdišu sama od sebe, kako probavni sustav prerađuje hranu, izvlači sve hranjive sastojke prije nego odbaci ono što mu nije potrebno. Samo ako se nešto pokvari, budete svijesni toga što se u vama odvija, a ako je sve u redu znate da se puno toga događa ali na to ne obraćate posebnu pažnju. Zašto ne bi onda poruku koju svjesno date mozgu ovaj prenio odgovarajućim dijelovima tijela?

Uvjeren sam, da to kod mene djeluje, pa ne znam zašto ne bi i kod vas. A što imate izgubiti? Gledam moje muške prijatelje i vidim da njih 90 posto gubi kosu. Većina prijatelja mladih od mene sijedi, a i ja sam prije nekoliko godina primijetio prve sijede u kosi. Ali ja sam bio čvrsto naumio preokrenuti taj proces i u tome sam uspio tako što sam sa sobom razgovarao i što sam povećao količine vitamina koje uzimam - biotin, inositol, folična kiselina, pantotenička kiselina i PABA - koja djeluje na količinu pigmentacije u kosi. Uvijek sam imao savršeni vid ali sam 1985. otkrio da više nije tako savršen. Odlučio sam da ću uzeti više beta karotena i vitamina E a uz to ću i razgovarati s očnim mišićima, i moj se vid smjesta popravio. Ali prije toga sam ipak posjetio očnog liječnika kako bih se uvjerio da mi vid slabi zbog procesa starenja a ne zbog neke bolesti pa je dobro da i vi učinite isto prije nego sami počnete rješavati problematični vid ili nešto drugo. Kad liječnik utvrdi da je s vama sve u redu, možete početi govoriti svojem tijelu i nagovarati ga da opet postane mlađe. Neće vam trebati nikakva plastična estetska kirurgija da biste to postigli!

TERAPIJA BOJAMA

Mnogo toga u životu uzimamo zdravo za gotovo pa tako i nevjerojatan utjecaj boja o čemu bih želio reći nešto više u ovom poglavlju posvećenom terapiji bojama. Ako vam nikad ranije nije palo na pamet koliko su boje blagotvorne, želio bih da svakako pročitate ovo poglavlje otvorena uma i da dobro razmislite o tome što ovdje piše.

Prije nego vam kažem više o pozitivnom djelovanju boja na naš život, želio bih vam ispričati nešto što sam pročitao u knjizi »Neka druga duga«, autora Johna McCarthyja i Jill Morrell. U njoj opisuju svoje doživljaje tijekom pet godina koliko je John McCarthy bio talac pa iako je čitanje cijele knjige nevjerojatno iskustvo koje potiče na razmišljanje, posebno me se dojmio John McCarthyjev opis dana kad su on i Brian Keenan dobili zdjelu trešanja od svojih tamničara. Iako su godinama preživljavali na oskudnoj i lošoj prehrani, čekali su danima prije nego su stali jesti trešnje jer se nisu mogli nadiviti fantastičnoj boji. Prvo su dobro na njima nahranili oči a tek onda želuce. Isto tako sam čuo da se ratne zarobljenike koji su oslobođeni iz zarobljeništva, vraća u normalni život i pomoću boja. Daju im se knjige u kojima su samo stranice raznih boja kako bi ih gledali i gledali. Stoga možemo zaključiti da je boja moćan iscjelitelj.

Neću se upuštati u duga i komplicirana objašnjenja o tome zašto smo u stanju vidjeti boje jer ja nisam znanstvenik - napisano je više odličnih knjiga o tome ako želite saznati više. Ono što želim reći u ovom poglavlju je o tome, kako ja vjerujem da se možete poslužiti bojom kako biste obogatili svoj život, poboljšali zdravlje, potakli samopouzdanje i napunili sebe pozitivnom energijom. A, ako ne vjerujete da je to moguće, onda čitajte!

NARANČASTA TOČKA

Ako dosad već niste pročitali moje poglavlje o psihokinezi (vidi stranice 100-105) onda nećete znati kako se valja služiti narančastom točkom koja je priložena uz ovu knjigu. Izvadite je i proučite. Promatrajte njezinu jasnu, prekrasnu boju i zapažajte kako djeluje na vaše raspoloženje. Vjerojatno ćete samo iz promatranja dobivati energiju. Osjećate li se toplije, pozitivnije, sretnije? Začas ću vam reći što ta narančasta točka sve može za vas napraviti, ali prvo bih vam želio reći zašto mislim da je narančasta boja tako važna boja. Ona je mješavina crvene i žute, a kako te boje svaka za sebe predstavljaju fizičku i mentalnu energiju, ona nas puni nadahnućem i daje nam energiju koju možemo upotrijebiti da to nadahnuće i ostvarimo. Kad vam sljedeći puta presahnu ideje ili se osjetite iscrpljeno, možete se koncentrirati na tu narančastu točku, opustiti tijelo i čekati da vam navru ideje. Uvjeravam vas, da će navrijeti!

A sad ću vam objasniti kako ćete se služiti narančastom točkom. Prije nego smo je otisnuli ja sam energizirao boju kojom je tiskana, pa je ta točka u potpunosti nabijena mojom psihičkom energijom, spremnom da se njome poslužite. Da biste je aktivirali, potrebno je samo da sjednete u mirnu prostoriju gdje vas nitko neće uznemiravati, zatim ćete položiti ruke na narančastu točku i nježno je tri minute milovati. Dok to radite, mislite na fantastične stvari koje želite privući u svoj život. Novac, zdravlje, sreća, uspjeh na ispitima za vašu djecu, bolji posao, zadovoljniji život - ovisno o tome što vi želite, i mislite čvrsto na to. Usput da vam kažem i ovo: narančasta točka neće djelovati pokušate li preko nje postići nešto negativno kao na primjer trijumfirati nad kolegom u uredu, nagovarati nekoga na nešto loše ili nekome željeti zlo. Djeluje jedino kad želite pozitivne stvari. Upozorio sam vas!

Narančasta točka djeluje tako, da aktivira vašu snagu volje i psihičke energije na dva načina. Evo prvoga. Kad ste se jednom

koncentrirali na nju onako kako sam opisao, vidjet ćete da se vaša sreća poboljšava. Možda ćete odnekuda čuti dobre vijesti, čut ćete od starog, zaboravljenog ili izgubljenog prijatelja, dobit ćete fantastičnu ponudu za posao. Ako niste dobro, onda bi vam narančasta točka mogla pomoći da poboljšate zdravlje. Trebate samo misliti pozitivno i potpuno vjerovati da će se vaš život okrenuti nabolje. Moja narančasta točka predviđena je za pomoć ali ne može sve sama jer joj je potrebna vaša mentalna podrška kako bi se aktivirale njezine pozitivne moći!

Drugi način na koji narančasta točka djeluje, opisan je u detalje na stranici 103. Kad se kombinira s vašim psihičkim snagama na kojima radite da ih razvijete, narančasta točka može pomoći popravljati pokvarene satove i ure, između ostalog i drugih stvari za koje ste smatrali da su nemoguće da se dogode.

UNESITE BOJE U SVOJ ŽIVOT

Kao što to vjerojatno znate, spektar boja sastoji se od sedam glavnih boja - crvena, narančasta, žuta, zelena, plava, indigo i ljubičasta. Ali, jeste li znali da svaka od tih boja ima svoju osobitu energiju i stoga drugačije utječe na naše tijelo? Možda ste već primijetili da ste otkrili koju boju trebate nositi da biste bili puni energije, optimizma, sreće i hrabrosti da se suočite sa svim mogućim što vam život smještava na vašu stazu, dok ima boja koje izbjegavate jer ste od njih uvijek depresivni, pesimistički raspoloženi, bez energije i bezbojni?

Jeste li primjetili tu riječ koju sam upotrijebio? Bezbojan, u smislu da niste jako dobro? Prisjetite se i drugih izraza u kojima se služimo bojama kako bismo opisali svoje osjećaje. Kažemo, da nam je život ružičast kad se sjajno osjećamo, u crnom smo raspoloženju kad smo depresivni ili nam je žuta minuta kad poludimo. A kad nekog razbjesnimo kažemo

da se ponaša kao da smo mu crvenom krpom mahnuli pred očima. Sve ove izreke, dakle, odražavaju naše podsvjesno znanje o tome što različite boje znače, ali u ovom poglavlju želim se više pozabaviti našim svjesnim znanjem kako biste mogli primijeniti sve dobrobiti koje nam boje donose.

SPEKTAR BOJA

Evo kratkog opisa glavnih karakteristika svake boje u terapiji bojama, tako da možete steći sliku o tome koja boja i kako utječe na pojedino područje života, emocije ili dijelove vašeg tijela. Razmišljajte o svakoj boji i odlučite djeluje li i na vas onako kako je ovdje opisano - svatko ima svoje posebne potrebe i ideje, pa ćete možda otkriti da nešto što sam možda napisao o crvenoj boji nije za vas jer vi to više povezujete sa zelenom, ili opet plava boja djeluje na vas onako kako je ovdje opisana žuta. No dobro, to je u redu - jednostavno slijedite svoj instinkt i služite se bojama onako kako osjećate da je za vas najbolje.

CRVENO: To je najjača boja od sviju! Znate izreku da su crvenokosi vatrenog temperamenta? Možda je to stoga što je crveno boja Marsa, boga rata. Crveno je boja koju treba nositi kada ste anemični, letargični, bez energije ili lijeni, jer crvena podiže energetsku razinu i oslobađa adrenalin u krvni sustav. Ali to nije i obavezno dobra boja osjećate li se sramežljivo jer će vas crveno istaći u gomili i postaviti u središte pažnje, a to vam može prouzročiti još više plahosti.

Patite li od loše cirkulacije ili imate hladne ruke i stopala zimi, pokušajte nositi crvene čarape i rukavice - uskoro će vam biti toplije. Crveno je odlična boja za odjeću za tjelesno vježbanje, za šorc ili tajice, jer tako snažno energizira mišiće. Da biste podigli svoju energiju bit će isto tako dovoljno da sklopljenim očima vizualizirate crvenu boju.

NARANČASTO: Kao što sam već objasnio, to je meni vrlo značajna boja. A ako ste već eksperimentirali s narančastom točkom koja ide uz ovu knjigu, vjerujem da je i vama već postala vrlo značajna. Narančasta ima mnoge pozitivne karakteristike crvene boje kao što je to na primjer stimulacija cirkulacije krvi u krvožilju, oslobađanje adrenalma i punjenje energijom i entuzijazmom. Osjećate li da vam je žlvot jednoličan i bez uzbudenja dobro bi bilo ubaciti nešto narančaste u svoj život. Narančasto također stimulira vaš um pa je odllčna boja koju treba držati uz sebe kad radite.

Imate li problema s prsima (kašalj, prehlade, TBC) ili patite od reumatizma ili artritisa, onda je narančasta ona boja koju trebate nositi. Nosite narančasto donje rublje ili narančastu maramu preko ramena i grudiju a narančastu točku držite uvijek u blizini kako biste stimulirali um i tijelo na prekrasnim zrakama narančaste boje.

ŽUTO: To je fantastična boja kad želite poboljšati svoje mentalne moći jer predstavlja um i razum. Držite nekoliko žutih sitnica na radnom stolu ili nasuprot radnog prostora objesite na zid poster na kojem su pretežito žuti tonovi, tako da ga možete Promatrati svaki put kad tražite nove ideje ili želite potaći svoje umne sposobnost. Ali nemojte ipak upotrebljavati previše žutoga jer biste se mogli odvojiti od svojeg okoliša i izgubiti dodir sa stvarnošću. A ako vam je stvarnost toliko crna da biste rado malo odlutali, uzmite žuti pokrivač zamotajte se u njega i ležite na pola sata u žuto obojenu sobu kako biste nakratko zaboravili brige i probleme.

Nemojte se posebno zabrinjavati što ne možete nositi žuto jer ima bezbroj drugih načina da žutu boju uvedete u svoj život. Posebno će vam žuto biti blagotvorno ako patite od kožnih ekcema i akni, ili su vam zglobovi ukočeni. Prekrijte svoj najdraži stolac dekorom u kojem je puno žutih tonova, kupite žute ručnike i sapun za kupaonu, i provodite puno vremena na suncu ali se prije toga premažite zaštitnim faktorima protiv UVA i UVB zraka. I na kraju ne zaboravite da žutu uvijek

možete vizualizirati, pa stoga napunite um mislima o žutome kad god vam je potrebna njegova energija.

ZELENO: Ovo je četvrta od sedam boja spektra, što znači da se nalazi u sredini spektra. Nije topla poput crvene, narančaste ni žute, niti hladna poput plave, ljubičaste ili indigo boje. To znači da je savršena boja za stvaranje ravnoteže u životu. Možda su i stoga mnoge stvari u prirodi zelene boje jer su u savršenom skladu.

Zelena boja izrazito smiruje, pa stoga Uvijek slijedite instinkt kad vam kažu da ćete se osjećati bolje ili sretnije ako prošećete po okolici ili sjedite neko vrijeme u lijepom vrtu. Protegnete li se ležećki na travi djelujete pozitivno na emocije, uravnotežujete se i čvrsto stojite na zemlji (ovdje je to doslovno). Postižete smirenost u svijetu. Zeleno djeluje blagotvorno na tijelo na više načina; opušta nervnu napetost, pomaže stišavanju glavobolje i neuralgije, dobro je protiv zaraza i za smirivanje probavnih organa. Možda se upravo *zbog toga što smiruje* i uravnotežava, zeleno toliko i koristi kao jedna od najčešćih boja u bolnicama.

PLAVO: To je izuzetna iscjeljujuća boja pa je posebno važno da se uskladite s plavim iscjeliteljskim energijama kad god se osjećate bolesno, iscrpljeno ili vam treba odmora jer plavo će vas smiriti, stimulirati imunitet i pomoći vam da zadržite smirenost i bezbrižnost. Plavo je moćan antiseptik kojim se možete služiti na više načina. Ako vas boli grlo, omotajte ga plavom maramom jer ćete tako smanjiti bol i upalu. Imate li opekotinu, modricu ili masnicu prekrijte je komadom čiste plave tkanine koja će ubrzati iscjelienje. U stvari, plavo ima takve sjajne Iscjeliteljske energije da mi nije jasno zašto zavoji nisu plave boje!

Ako imate teškoća sa snom i ne možete zaspati, odaberite plavu posteljinu i plavu deku. Pored kreveta držite sliku smirujućih plavih tonova uokvirenu u plavi okvir ili dekorirajte sobu u blage nijanse plavoga. Odjenite se u plavo prije nego ćete meditirati jer će vam pomoći da se uljuljkate u odgovarajuću umnu frekvenciju.

INDIGO. Trebate li pobijediti strah ili tjeskobu, to je boja na koju se trebate koncentrirati. Snažno djeluje na um pa pomaže podići psihičke moći a dobra je protiv depresija i ublažavanja mentalnih poremećaja. Koristite je za probleme koji pogađaju kosti, kao što je to na primjer reumatizam, i poremećaje kože i krvi kao što su to varikozne vene, čirevi i bradavice. Poput plave boje i indigo je korisna ako patite od nesanica, stoga odaberite jastučnicu u tamno plavim bojama ako vam je teško noću zaspati.

LJUBIČASTO: To je najduhovnija boja u spektru a isto je tako i najkreativnija. U stvari, ako želite podići svoje kreativne energije, sposobnosti i nadahnuće, okružite se ljubičastim predmetima ili radite u pretežito ljubičastoj sobi. Ali, budite oprezni, jer, ljubičasto tako snažno djeluje da kod nekih ljudi izaziva mučninu ili frustraciju. Trebate je također izbjegavati ako ste depresivni-- umjesto ljubičastog usredotočite se na zeleno i plavo.

Osim što će nadahnuti stvaralački talent i kreativnost, ljubičasto će podići vaše samopouzdanje, iako na drugačiji, tananiji način nego crveno. Ljubičasto je dobra boja za ljude koji imaju teškoća da vole ili poštuju sebe, ili koji pate od osjećaja manje vrijednosti. Također pomaže pri iscjeljivanju nervnih problema i poremećaja s kožom na tjemenu glave izazvanih živcima.

ŽIVJETI S BOJOM

Ukratko sam prikazao kako se možete okoristiti bojama da biste bolje i ljepše živjeli. Vi sigurno znate da boje koje nosite odaju pravo vaše ja i govore mnogo o vama. Otvorite ormar i razgledajte koje boje odjeće vise u njemu. Prevladava li jedna boja? Imate li odjevnih predmeta koje ste rijetko nosili jer vam boja nikako nije odgovarala?

Pretpostavimo da je većina vaše odjeće crne boje. Možete reći da crno pristaje uz svaku drugu boju i da je uvijek moderno, što je istina. Ali kako se vi osjećate u crnome? Osjećate li se kultivirano i elegantno ili pomalo bezvoljno, umorno i nepoduzetno? A kako ljudi reagiraju na vas kad ste u crnome? Reagiraju li različito nego kad ste u crvenom ili plavom? Crno može iscrpiti emocije, pogotovo ako je jedina boja koju nosite. Stoga vas molim da sljedeći put kad se ubacite u svoju crninu od glave do pete, da ispod stavite donje rublje živih boja kako biste malo oživjeli depresivne tendencije crnoga. Promijenit će i to kako se osjećate. A ako ne možete naći donje rublje u boji u kojoj želite, ne zaboravite da uvijek možete kupiti obično bijelo rublje i obojiti ga u boju koju želite! Smeđe je druga problematična boja koja, kad je nosite, čini da ste potišteni, a drugima da ste loše raspoloženi. Stoga pažljivo razmislite o tome što boje vaše odjeće govore drugima o vama, posebno kad se spremate na važan razgovor za posao, romantični izlazak ili važni sastanak.

Boje djeluju na vas najviše u vašem domu jer tamo najčešće boravite. Imate li omiljenu sobu u stanu? I znate li zašto je volite? Imaju li boje kojima je obojena možda neke veze s time? Boja može sobu pretvoriti u toplu ili hladnu - crvene i ružičaste daju osjećaj topline i prisnosti dok blijede i ledene boje imaju suprotno djelovanje. I to je razlog zašto mnogi unutarnji dizajneri određuju tople crvene i ružičaste tonove za one sobe koje nemaju puno sunca, a vrlo tople i sunčane sobe dekoriraju u hladne plave i zelene tonove. Ako neku od soba posebno ne volite, promijenite boje u koje je obojana i možda će soba zablistati. Ako ne namjeravate posve promijeniti boje ili razmještaj, pokušajte s nekim komadom namještaja ili slikom koja je puna boja koje volite, promijenite boju zavjesa ili dodajte nekoliko velikih jastuka u vašoj omiljenoj boji.

Također je važno pažljivo odabrati boje za sobe pojedinih namjena. Spavaća soba s previše crvenoga ili narančastoga toliko će vas energizirati i razbuditi da ćete tu jedva moći zaspati. Plavi i blijedi ljubičasti tonovi ovdje su bolji odabir, posebno patite li od nesanice ili se ne možete opustiti. Crveno i narančasto koristite u dnevnom boravku ali ga držite na minimumu u trpezariji jer bi moglo nepovoljno djelovati na

vašu probavu. Žuto je odlično za radnu sobu, a narančasto za kuhinju osim ako u njoj ne obavljate oboje - i kuhate i jedete. Plavi i zeleni tonovi dobar su odabir za kupaonice, iako trebate nastojati da odaberete toplije tonove tih boja inače će vam uvijek biti hladno kad tamo boravite. Moji opisi toga kako boje na nas djeluju samo su opće smjernice. Ako na vas boje drugačije djeluju, tada ih trebate drugačije i koristiti. Svi smo mi različiti, stoga ono što je vama Ugodno i dobro, to ne mora biti i nekome drugome. Možda ćete s vremenom otkriti da se vaš ukus mijenja i da kako ulazite u tananije nijanse pojedinih boja, drugačije doživljavate boje nego ranije.

Kako se valja služiti bojama

- Nosite boje koje imaju odgovarajuće iscjeliteljske osobine koje djeluju na vas.

- Dekorirajte svoj dom u boje koje vam odgovaraju.

- Vizualizirajte određenu boju kad god vam je potrebna.

- Jedite jela onih boja koje su vam potrebne.

- Stavite cvijeće odgovarajućih boja u Vaze u stanu.

- Odaberite slike i postere pune boja kaje trebate.

- Meditirajte na odabranu boju.

- Poslužite se mojom narančastom točkom da biste privukli sreću i zdravlje u svoj život.

- Pobijedite bol tako da pogođeno područje u mislima obavijate bojama koje su potrebne za iscjeljenje.

KRISTALI

Jeste li znali da smo okruženi kristalima? Ovu knjigu pišem na osobnom računalu koje pokreće sićušni silikonski čip koji je sav od kristala. Moj telefon ne bi radio bez kristala koji su u njemu. Hladionik i zamrzivač u mojoj kuhinji bili bi potpuno beskorisni da nema kristala koji ih pokreću.

Naravno, nisu svi kristali o kojima želim govoriti u ovoj knjizi iste vrste. Kristali koje ću obraditi su dragi ili poludragi dragulji i minerali koje svi poznajemo, a to su gorski kristal, ametist, ružičasti gorski kristal, tirkiz, malahit, karnelian, ahat, dijamant, safir i rubin. Svaki od njih posjeduje posebne moći i energetske sile koje nam mogu biti od pomoći u svakodnevnom životu. Kasnije u ovom poglavlju opisujem čudesne moći nekih od najpopularnijih kristala, a isto tako govorim o posebno energiziranom gorskom kristalu koji se može dobiti uz neka izdanja ove moje knjige u Velikoj Britaniji. Ali prvo bih vam želio reći što meni znače kristali.

VAŽNOST KRISTALA U MOJEM ŽIVOTU

Ljudi nose svoje talismane oko vrata, ali ja to ne bih mogao iz jednostavnog razloga što je težak oko 50 kilograma! To je pozamašna gromada gorskog kristala koji sam kupio još 1970. od brazilske grane draguljarnica H. Stern. Znao sam da je Brazil poznat po svojem dragom i poludragom kamenju, pa je H. Stern bilo prvo mjesto koje sam posjetio čim sam se iskrcao iz aviona. Kad god putujem na duže vrijeme, taj komad gorskog kristala putuje sa mnom. Kad boravim kod kuće u Engleskoj, kristal se nalazi uz ognjište u dnevnom boravku.

I tako sam se zanimao za kristale davno prije nego je pomama za kristalima obuzela Ameriku i svijet. Čak sam napisao i roman pod naslovom *Shawn,* u kojem je glavni junak izvanzemaljac s kristalnog planeta. Već sam tada znao da kristali posjeduju zapanjujuće moći koje uključuju zaštitu i iscjeljivanje, iako sam nisam otkrio sve do 1986. godine koliko su kristali moćni.

Jedan od mojih hobija bio je između ostalog i kupovina lijepih i jedinstvenih predmeta od britanskog aukcionera Christi's pa su mi uvijek slali njihove kataloge kad god bi prodavali nešto iz velikih kuća i imanja. Jednog dana sam besposleno prevrtao katalog kad mi je pogled privukla crnobijela fotografija velikog kristala postavljenog na drveno podnožje. Kad sam pogledao kolike su mjere mislio sam da su se u Christiju prevarili - prema onome što je pisalo u katalogu, kristal je bio visok 67 centimetara i širok 23 centimetra. Nisam vjerovao da je toliko velik pa sam ih nazvao i zamolio ih da provjere mjere. Ne, uvjeravali su me, nema greške - kristal je zaista toliko visok.

Istog sam časa znao da moram imati taj kristal! I to ne samo zato što je bio tako velik, nego mi je neki unutarnji osjećaj, unutarnji glas govorio: »Moraš kupiti taj gorski kristal!« Pomislio sam, da bi bilo dobro saznati nešto o prethodnom vlasniku kristala pa sam ponovno pogledao u katalog. Kuću je prodavao engleski slikar i aristokrat Stephen Tennent. Bio je to ekscentrik koji je proveo dosta svojega života zabavljajući ljude iz svog kreveta.

Na dan dražbe rano sam ustao i došao na odredište kako bih u Wiltshireu bio na vrijeme. Shipi i ja krenuli smo kolima toliko rano da smo stigli sat vremena prije početka dražbe. Svi predmeti namijenjeni aukciji već su bili poredani i označeni, ali jedva da sam na njih bacio pogled jer sam se nestrpljivo uputio prema gorskom kristalu koji sam toliko želio kupiti. Bio je ljepši nego što sam zamišljao. Onog trena kad sam ga dodirnuo osjetio sam snažnu vibraciju i energiju kako prodire iz njega. Bio je fantastičan, ali što ako će ga još netko htjeti kupiti i ponudi za njega toliku gomilu novca da se ja neću moći

natjecati? Čuo sam da je nekolicina posrednika doletjela iz San Francisca specijalno zbog te prodaje. A ipak, rekao sam sebi, nema smisla da se grizem. U međuvremenu je zaista bilo dovoljno vremena do početka aukcije a kad je netko Shipiju i meni rekao da je Stonehenge odmah iza ugla, odlučili smo sagorjeti nešto od nervozne energije koja nas je obuzimala i otrčati do tamo i natrag. Kad smo stigli, razgledao sam kako je raspoređeno to drevno kamenje, izgovorio malu molitvu i zamolio moćne psihičke sile Stonehengea da mi pomognu pri kupovini kristala.

Dražba se održavala pod velikim šatorom. Sjedio sam i čekao da se izredaju svi predmeti. Nisam ih ni zamjećivao jer sam samo čekao da dođe red na kristal. Konačno su ga iznijeli. Nervozno sam pogledao američke kupce. Znao sam da ako su potegnuli iz San Francisca zbog ove prodaje, onda su znali da ima kvalitetnih predmeta na aukciji, a ja sam se pitao nije li i gorski kristal jedan od njih na njihovom popisu? Stoga sam odlučio zračiti svoje moći na njih. Uperio sam na njih vrlo jednostavnu poruku: »Ne kupuj!« Ali hoće li djelovati? Nadmetanje je počelo i brzo se podiglo na oko 7000 funti. Ali iz nekog razloga američki se trgovci nisu uključivali u pogađanje. Ja sam bio zadnji s ponudom, ali hoće li netko povisiti ulog u zadnji čas? Bum! Dražbovateljev čekić udario je o stol i ja sam postao novi vlasnik kristala.

Većini bi se ljudi 7000 funti činilo puno novca za kristal ali ja sam bio spreman ići i mnogo više da je bilo potrebno. Jednostavno je morao biti moj! Netko me slikao s kristalom, potpisao sam ček i tada smo trebali organizirati prijevoz kristala kući. Nismo ga mogli uzeti u kola jer je bio postavljen na teškom podnožju pa smo unajmili kamiončić da ga preveze. Kad su kristal dovezli, postavio sam ga u predvorje kuće nalijevo od ulaznih vratiju. Djelovao je vrlo impresivno i privlačio svačiju pažnju, onako postavljen na crnim i bijelim mramornim pločama našega predvorja.

Neposredno nakon toga, slavio sam svoj četrdeseti rođendan i priredio veliku zabavu. Pozvali smo mnogo prijatelja kako bismo zajedno slavili, ili žalili, ovisno o tome kako čovjek gleda na godine. Tijekom zabave, moj sin Daniel, koji je bio mali u to doba, trčkarao je uokolo i penjao

se po stepenicama. Uspio se popeti na rukohvat stepenica, i izgubio ravnotežu. Svi smo bili u dnevnom boravku, smijali se, pili i razgovarali, kad smo iznenada začuli da nešto pada. Smjesta sam znao da se dogodilo nešto strašno. Svi smo istrčali u predvorje da bismo vidjeli strašan prizor; Daniela kako leži na mramornom podu u lokvi krvi. Nazvali smo hitnu pomoć a kad je stigao u bolnicu dobio je oko 25 šavova na bradi i usnicama. Čudesno, preživio je pad.

Sljedećeg dana ušao sam u predvorje na stražnja vrata. Bilo je tamno i turobno prosinačko jutro koje je savršeno odražavalo moje raspoloženje nakon Danielove nesreće na zabavi. Pogledao sam u kristal - on me je gotovo dozivao. Iznenada sam ugledao kako iz njega bljeska zraka svjetlosti i pogađa zid uz stepenice gdje se svjetlost rasula u tisuće sitnih prizmi. Čitav se ulaz rasvijetlio. Bilo je to na trenutak kao u znanstvenofantastičnim filmovima i ja sam pomislio da sanjam. Potrčao sam do prozora ne bih li vidio je li netko uperio lasersku zraku na kuću - bilo je to jedino objašnjenje koje mi je tog trenutka bilo palo na um. Ali nikoga nije vani bilo. Lightshow je prestao nakon 10 do 15 sekundi. I tada sam shvatio da je kristal na neki neobičan način zaštitio Daniela pri padu.

Nakon toga, pobrinuo sam se da u svakoj sobi imam kristala. Zdjele sitnih komadića gorskog kristala, tanjurići sa sićušnim karnelijanom, veliki polirani komadi malahita, kutije od oniksa, sitne kristalne piramide i velika druza od ametista - svugdje su kristali i vjerujem da nas odlično štite.

KAKO KUPOVATI KRISTALE

Mnoge specijalizirane trgovine danas prodaju kristale i poludrago kamenje. Čovjek se unutra osjeća kao da je u špilji iz bajke o Aladinu. Fascinantno je razmišljati o tome da su svi ti kristali redom iskopani iz njedara zemlje i da su skupljeni sa svih strana svijeta. Cijene su im

različite jer su neki rjeđi od drugih, ali čak i ako nemate mnogo novaca na raspolaganju možete naći kristal koji vam odgovara.

Ako nikad ranije niste posjetili trgovinu kristalima, možda će vas preplaviti osjećaj nemoći nad ogromnim izborom koji vam se nudi. Nećete znati gdje biste počeli. U ovoj knjizi naći ćete popis kristala i dragog kamenja koje se tradicionalno povezuje s vašim sunčevim znakom i možete odabrati jedan od njih ili odabrati kristal koji vam pomaže ukloniti određenu boljku. Ili, jednostavno odaberite kristal koji vam se dopada. U stvari, čvrsto vjerujem da svatko automatski odabire kristale koji su za njega najbolji, stoga slijedite svoj instinkt i odaberite kristale koji se čine da su odgovarajući za vas, ali prije nego ih kupite držite ih nakratko u ruci što je jako važno zbog uspostavljanja kontakta. Osjetite kako je to i što vam kristal govori. Iznenada vas može preplaviti osjećaj tuge ili depresije, može vas zaboljeti glava, a u tom slučaju taj kristal nije za vas. Vratite ga tamo gdje ste ga našli i potražite nešto drugo. Ponekad znate da je izvjesni kristal ono pravo za vas jer vas grije, ili pristaje u vašu šaku poput rukavice, ili možete osjetiti kako iz njega zrači energija. Dignite ga prema svjetlosti i pregledajte koliko je bistar. Možda ćete u njemu otkriti oblike, zrake svjetlosti kako izbijaju prema vama. Odabiranje kristala je vrlo osobna stvar pa dopustite da vas vodi instinkt i da odaberete ono što vi zaista volite, a ne ono što vam sugerira prijatelj ili prodavač!

U mnogim knjigama piše, da kristal morate očistiti kad dođete kući, iako priznajem, da se ja nikad nisam time posebno bavio. Ali, ako želite, operite kristal pod mlazom tekuće vode ili ga nježno očistite u toploj vodi u koju ste dodali nekoliko kapi deterdženta. Pazite međutim, kakav kristal perete jer neki će se raspasti u pranju jer se sastoje od pretežito topivih minerala, pa kad kupujete kamen uvijek pitajte smije li se prati. Ako niste sasvim sigurni, oprašite ga nježno četkicom ili slikarskim kistom. Molim vas, da pažljivo rukujete kristalima i dragim kamenjem jer, iako može izgledati čvrsto i tvrdo, neko se lako može izgrepsti - jantar i malahit su oboje meki i lako se mogu oštetiti. Kad ih nosite na goloj koži mogu izgubiti svoj sjaj, a slično je i s tirkizom i hematitom, pa ih nosite na odjeći.

UPOTREBA KRISTALA ZA ISCJELJIVANJE

A sada bih vam želio reći kako da upotrijebite kristale i dragulje za poboljšanje zdravlja i blagostanja, fizičkog i mentalnog. Ako ste u bilo kojem pogledu zabrinuti zbog zdravlja, otiđite na liječnički pregled a zatim se poslužite kristalom uz bilo koji lijek koji vam liječnik propiše.

Kristale i drago kamenje uvijek su cijenili zbog njihove ljepote i oblika, a isto tako i zbog iscjeliteljskih kvaliteta. Mnogi nalaze da je upotreba kristala za iscjeljivanje neka strana novodobna ideja, ali u tome nema ništa novoga. Još u kameno doba, vjerovalo se, da poneki kristali posjeduju nadnaravne sposobnosti i moći i oduvijek su bili cijenjeni. Na primjer, drevni Kinezi vjerovali su da žad može podariti život, pa su smatrali da će sačuvati svoje mrtve i leševe važnih osoba ako ih odjenu u odijela od komadića žada. U prošlosti se običavalo koristiti gorski kristal i drugo kamenje pri iscjeliteljskim ceremonijama i protiv uroka - Aleksandar Veliki naredio je svojim vojnicima da svaki nosi sa sobom komadić magnetita, tj. magnetski oksid željeza, kao zaštitu protiv zlih duhova. Buddha se služio tirkizom za prizivanje duhovnih sila koje su mu pomagale pri odstranjivanju negativnih entiteta.

U vježbaonici sam objesio kolekciju kristala iznad mojeg bicikla na kojem vježbam i uvjeren sam da mi daju moć i energiju. Oni su mi poput talismana, a dobio sam ih komadić po komadić, od prijatelja širom svijeta. Kad sam zaista iscrpljen, smjestim određeni kristal tako da mi visi direktno iznad glave i tada na me zrači svojim pozitivnim silama. Kristali su prekrasna stvar jer je dovoljno da su u vašoj blizini pa da vas pune svojim pozitivnim energijama.

Drugi način korištenja kristala i dragog kamenja star tisućama godina jest da ga nosite u obliku nakita - upravo sam lansirao svoju liniju kristalnog nakita. Možete kupiti neke prekrasne prstenove, ogrlice, narukvice i drugo od kristala, a ovakvi polirani jednako su učinkoviti. Možda već nosite neko moćno kamenje na sebi a da toga niste ni svjesni

- drago kamenje poput dijamanta, safira, rubina i smaragda - ima iscjeliteljske osobine, ali ne i sintetičke varijante ovog kamenja.

Ogroman je popis različitih kristala i dragog kamenja s iscjeliteljskim osobinama - predugačak da bih ga navodio u cjelini, ali na sljedećim stranicama opisujem dvadeset i dva najpopularnija kristala i kamena koji se mogu lako nabaviti. Na kraju svakog opisa spominjem i uz koju je čakru povezan kamen. Čakre, ili energetski centri, dio su naše aure. Aure mogu vidjeti samo moćni iscjelitelji i mistici koji ih opisuju kao svjetlucavi oval oko našeg tijela u kojem su sadržane različite boje. Unutar aure nalazi se sedam glavnih čakri, a kažu da su nalik na svjetlosne kotače u vrtnji. Sve su međusobno povezane a svaka djeluje na drugi dio tijela od tjemena pa do trtice. Osim što djeluju na fizičke procese u našim tijelima, čakre djeluju na nas i mentalno i emocionalno. Zato se i može postavljanjem kristala ili dragog kamenja na čakre djelovati na tjelesne procese. Da biste to radili najbolje je leći u mirnu prostoriju u vrijeme kad znate da vas nitko neće ometati. Potpuno se opustite. Zatim postavite kristale ili drago kamenje sebi na grlo, čelo ili na koju već čakru želite pokrenuti, i ležite tako mirno u tom položaju oko 30 minuta. Kristali djeluju nježno ali dubinski. Kad ste završili, skinite kristal, blago se protegnite i zatim ustanite polagano jer bi vam se inače moglo zavrtjeti u glavi. Želite li položiti kristal na svoju tjemensku ili krunsku čakru koja se nalazi na vrhu vaše glave, morat ćete za to uspravno sjediti.

ČAKRE

Evo kratkog opisa sedam glavnih čakri na tijelu gdje se govori o tome gdje one jesu i o funkcijama i organima na koje djeluju.

KRUNSKA ČAKRA: Najviša od svih čakri nalazi se na vrhu glave. Povezana je sa središnjim živčanim sustavom i desnim okom.

OČNA ILI ČEONA ČAKRA: Nalazi se između obrva i povezuje se s epifizom i hipofizom, nosom, ušima i lijevim okom.

GRLENA ČAKRA: Nalazi se na dnu grla. Povezana je s govorom, komunikacijom, znanjem i istinom, a djeluje na štitnu žlijezdu, usta i grlo.

SRČANA ČAKRA: Nalazi se u sredini prsa između dojki. Povezuje se s neuvjetovanom ljubavlju i djeluje na srce, optok krvi i pluća.

ČAKRA SOLARNOG PLEKSUSA: Ova Čakra je u sredini torza nešto iznad pupka. Povezana je s osjećajima i djeluje na želudac, jetru, gušteraču i žuč.

SAKRALNA ČAKRA: nalazi se u blizini spolnih organa a povezana je s emocijama, spolnošću i reprodukcijom. Djeluje na spolne organe, adrenalinske žlijezde i mokraćni mjehur.

TEMELJNA ČAKRA: Poznata je i pod nazivom kundalini. Ova čakra nalazi se na dnu kralježnice Povezana je s hrabrošću i fizičkim zdravljem a djeluje na kičmeni stub, noge, kosti i debelo crijevo.

KRISTALI I DRAGO KAMENJE

Ovdje je popis 22 kristala i dragih kamena koji su medu najkorisnijima, a lako se mogu nabaviti. Iako svaki posjeduje svoje moći, najvažnija stvar je da su vam dragi kad ih držite u ruci. Uvijek odaberite ono kamenje koje vas privlači jer će to najbolje raditi za vas.

AHAT: Ovaj kamen dolazi u mnogo boja, uključujući i crvenu, plavu i boju mahovine. Potiče hrabrost, jača tijelo i um, poboljšava cirkulaciju i pomaže debelom crijevu i gušterači u radu. Povezan je uz čakru solarnog pleksusa.

ALEKSANDRIT: Rijedak i skupocjen ali i vrlo lijep kamen. Na prirodnom svjetlu je duboke zelene boje, a pod umjetnim osvjetljenjem daje ružičasto nalik na boju maline. Rusi ga nazivaju »kamenom dobrog značenja« a vrlo je djelotvoran pri iscjeljivanju, smirivanju i osvježavanju živčanog sustava, poticanju optimizma i duhovnih uvida i podizanju pouzdanja. Povezuje se uz krunsku čakru.

JANTAR: Jantar je fosilizirani sok drevnoga drveća a dolazi nam u raznim nijansama žute boje. Dobar je za poboljšanje memorije, otklanjanje bolova u grlu i grudima, poticanje energije i hrabrosti i pomaže pri dnevnim naporima. Povezuje se uz čakru solarnog pleksusa.

AMETIST: Ametist dolazi u lijepim ljubičastim bojama. Tradicionalno se smatra da liječi pijanstvo, i da također ojačava imunitet i čisti krv. Pomaže protiv tjeskobe i povećava intelektualne sposobnosti i intuiciju. Dobar je kamen za meditaciju a povezuje se s krunskom čakrom.

AKVAMARIN: Akvamarin dolazi u mnogim nijansama plave boje. Dobar je za čišćenje i uravnotežavanje osjećaja, a također i za jačanje bubrega, jetre, slezene i štitnjače. Odličan je za meditaciju a potiče smirenost i duboki osjećaj mira. Povezuje se uz grlenu ćakru.

KARNELIJAN: Ovo je narančastocrvena varijanta kalcedona. Dobar je za poticanje energije i odličan za čišćenje krvi i pročišćavanje sustava, a pomaže pri povezivanju unutarnjih i vanjskih aspekata osobnosti i smanjivanju tjeskobe. Odličan je za meditaciju, pozitivno razmišljanje i vizualizaciju, a njegove moći se pojačavaju kada ga udružimo s ametistom. Povezuje se uz sakralnu čakru.

DIJAMANT: Prekrasni dragulj. Najpoznatiji je u svom bezbojnom obliku ali neki dijamanti mogu biti ružičasti, žuti, plavi i zeleni. Sjajan kamen za iscjeljivanje; raspršuje negativnost, čisti tijelo i povećava duhovnu svjesnost. Povezan je sa svim čakrama.

SMARAGD: Ovaj divni zeleni dragulj djeluje smirujuće, dobar je protiv nervnih napetosti, visokog krvnog tlaka i očnih problema. Tradicionalno se povezuje s božanskim silama pa je stoga odličan pri unapređivanju duhovnog rasta putem meditacije. Povezuje se uz srčanu čakru.

GRANAT: Boja ovog kamena varira od gotovo crne do zelene, ružičaste, narančaste i crvene. Koristi se protiv artritisa, emocionalnih problema i depresija. Dobar je talisman. Povezuje se s temeljnom čakrom.

ŽAD: Žad dolazi u raznim nijansama zelene i bijele. Odličan je protiv visokog krvnog pritiska, problema cirkulacije, dijabetesa, bolesti bubrega i srčanih problema. Mentalno potiče smirenost, ljubav, mudrost i umjerenost. Vezuje se uz čakru solarnog pleksusa.

JASPIS: Jaspis može biti različitih boja od žute do zelene, plave i crvene. Moćni je iscjeliteljski kamen dobar za cijelo tijelo. Posebno je učinkovit za jetru, žuč i mjehur, a liječi i emocionalne probleme. Povezuje se sa svim čakrama.

LAPIS LAZULI: Kamen koji se nalazi u prelijepim nijansama plave, lapis lazuli je odličan za poticanje psihičkih sposobnosti i pomoć pri duhovnom razvoju. Moćni je iscjelitelj, posebno kad se radi o probavnim smetnjama, epilepsiji, krhkim i lomljivim kostima i problemima sa štitnom žlijezdom. Nemojte ga nositi predugo jer vas može rastaviti od stvarnosti. Povezuje se s grlenom i srčanom čakrom.

MALAHIT: Malahit dolazi u fascinantnom spektru zelenih boja. Moćan je iscjelitelj, a posebno je koristan protiv nesanice, pri poboljšavanju cirkulacije i pomaganju slezeni i gušterači u radu. Dobar je za uravnotežavanje emocija i odličan pri poticanju vizualizacije. Vezuje se uz čakru solarnog pleksusa.

MJESEČEV KAMEN: Bezbojni kamen plavičastog ili srebrnkastog odsjaja, mjesečev kamen uravnotežuje emocije, pomaže kod mentalnih poremećaja, poboljšava logiku i intuiciju i raspršuje zadržavanje tekućine u tijelu. To je vrlo ženstveni kamen a tradicionalno se povezuje s plodnošću. Mjesečev kamen povezan je sa srčanom čakrom.

OPAL: Višebojni kamen koji se prelijeva u prekrasnim duginim bojama, opal ojačava, potiče stvaralačke osobine, poboljšava vid i potiče intuiciju i duhovne uvide. Povezuje se uz čeonu čakru.

GORSKI KRISTAL: Gorski kristal odličan je protiv negativnog razmišljanja i negativnih energetskih sila. Odličan je za podizanje energije, pozitivnog mišljenja i intuicije, a posebno za ohrabrivanje mudrosti i postizanje emocionalnog mira. Dobar je za sve, a povezuje se sa svim čakrama.

RUŽIČASTI KVARC: Ružičasti kvarc dolazi u ljupkim blagim nijansama ružičastog i sivoga. Odličan je protiv strahova, tjeskobe, stresa i negativnih emocija a pomaže oslobađanju od bijesa, ljubomore i osjećaja krivnje. Budući da potiče maštu i viši um, dobar je izbor za meditaciju. Povezuje se uz srčanu čakru.

RUBIN: Ovaj lijepi crveni dragi kamen odličan je za iscjeljivanje krvnih poremećaja (hinduistička legenda govori o tome da su rubini dijamanti pomiješani s krvlju) i jetrenih problema, a dobar je i za poticanje imunološkog sustava. Stvara emocionalnu ravnotežu, unapređuje osjećaj cjelovitosti, optimizma i osjećaja smirenosti te pobjeđuje ljubomoru. Povezuje se uz srčanu čakru.

SAFIR: Najpoznatiji oblik je tamno plavi, ali safiri se mogu naći ponekad i u blijedo plavoj, ružičasto-ljubičastoj, narančastoj, žutoj i zelenoj boji. Taj kamen je posebno dobar protiv groznica, živčanih oboljenja i astme, a stvara osjećaj duhovnosti i mira. Povezuje se uz čeonu čakru.

TOPAZ: Boje tog kamena idu od sivkasto žutih i oker boje do plavih. Topaz je odličan za odstranjivanje otrova iz tijela i dobar je za liječenje grla, protiv kašlja i boljki povezanih sa živcima, uključujući i kožne probleme. Smiruje i potiče mudrost i samoizražavanje. Povezuje se sa čeonom čakrom.

TURMALIN: Lijepi turmalin ima više boja od bilo kojeg dragog kamena uključujući i jasne žute, zelene, plave, ružičaste i crvene tonove. Djeluje zaštitno, potiče samopouzdanje i raspršuje strahove. Posebno je djelotvoran protiv mentalne poremećenosti i poremećaja, potiče snagu volje i stvara emocionalnu ravnotežu; pomaže dobru probavu, uravnotežava pretjeranu sklonost debljanju, i iscjeljuje grlobolju i gušu. Povezuje se sa svim čakrama.

TIRKIZ: Taj kamen je dao svoje ime plavozelenoj boji tirkizu. Predivni iscjelitelj koji potiče cjelokupni tjelesni sustav, pomaže tkivima da se regeneriraju i zaštićuje protiv zagađivača iz okoliša. Potiče ljubav, prijateljstvo, odanost, komunikaciju i kreativno samoizražavanje. Povezuje se s grlenom čakrom. Kamenje koje je samo obojeno tirkiznom bojom ne sadrži ove iscjeliteljske osobine.

SUNČEVI ZNACI I NJIHOVO KAMENJE PREMA DATUMU ROĐENJA

Tradicionalno se uz svaki znak zodijaka povezuje jedan ili više kristala i dragog kamenja. Ova tradicija seže daleko u prvo stoljeće poslije Krista. Popisi su različiti ovisno o civilizaciji u kojoj su nastali a evo mojeg popisa prigodnih kristala i dragog kamenja.

Znak	**Približni datumi**	Kamen
Ovan	21. ožujak - 20. travanj	dijamant, rubin
Bik	21. travanj - 21. svibanj	smaragd, safir
Blizanci	22. svibanj - 21. lipanj	ahat, jaspis
Rak	22. lipanj - 22. srpanj	mjesečev kamen, opal
Lav	23. srpanj - 23. kolovoz	ružičasti kvarc, turmalin
Djevica	24. kolovoz - 22. rujan	karnelijan, žad
Vaga	23. rujan - 23. listopad	safir, lapis lazuli
Škorpion	24. listopad - 22. studeni	granat, rubin
Strijelac	23. studeni - 21. prosinac	tirkiz, topaz
Jarac	22. prosinac - 20. siječanj	malahit, rubin
Vodenjak	21. siječanj -18. veljače	aleksandrit, tirkiz
Ribe	19. veljače - 20. ožujak	akvamarin, ametist

RAŠLJARENJE

To je fantastična tema! Pri rašljarenju koristimo se fizičkim predmetom koji ukazuje na prisustvo vode, minerala i drugih predmeta. Strahovito sam puno rašljario ali se pritom ne služim posebnim metalnim šipkama, rašljama, ni viscima, a svi su oni tradicionalno rašljarsko oruđe - služim se svojim rukama.

Tijekom godina, nekoliko velikih kompanija naručilo me da rašljarim za njih u potrazi za naftom i mineralnim blagom. Privatni pojedinci i policija molili su me da se poslužim svojim rašljarskim moćima ne bi li im pomogao naći izgubljene osobe ili otete žrtve. Svaki put se služim istom tehnikom, bez obzira za čim tragao. Možda je čudno što se rašljarenjem postiže cilj i kad tražite zlatnu žicu ili izgubljeno dijete, ali je doista tako. Štoviše, rašljar je taj koji odabire što traži - rašljarite li za vodom nećete primati signale od minerala, a tražite li minerale, nećete primati signale vode.

Rašljarim u dva koraka. Prvo, radim na karti područja koje istražujem, a postupak traje sat vremena. Metodično, pomičem pravocrtno ruke podignute oko 15 centimetara iznad karte sve dok ne osjetim snažan magnetski povlak na dlanovima ruku. Umjesto povlaka ponekad osjetim magnetski otpor kao da mi ruke odbacuje magnetska sila. I jedan i drugi osjećaj govore mi da sam otkrio pravo područje. Zatim sužujem pretragu tako da uperim prst na pravo područje koje sam upravo odabrao i krećem njime iznad karte sve dok ponovno ne osjetim taj magnetski povlak. Kad se to dogodi, znam da je to točka koju tražim. Sada je čas za drugi korak rašljarenja kad sjedam u helikopter ili avion i letim iznad područja koje sam odredio prstom i ovdje ponovno rašljarim rukama. Ne moram raditi ništa drugo nego samo raširiti ruke, a kad ponovno osjetim onaj magnetski povlak kažem pilotu da označi to

mjesto na svojoj karti. A zatim, da bih potvrdio nalaz, vadim ponovno moju kartu i na njoj rašljarim rukama. Ako su sva tri nalaza identična, tada sam gotovo siguran da sam otkrio odgovarajuće mjesto. Iz jedne kompanije za koju sam radio netko mi je rekao da sam skratio postupak otkrivanja područja bogatog mineralima od prijašnjeg omjera 300:1 na oko 3:1. Jasno vam je da im to znači ogromnu uštedu u novcu i vremenu.

KAKO DJELUJE RAŠLJARENJE

Imate li, poput mene, vrlo osjetljive ruke, možda vam neće trebati neka posebna oprema da biste uspješno rašljarili. To je stoga što **rukama možete pokupiti energetske vibracije koje odašilje ono za čim tragate** - rašlje, komplet metalnih šipki ili visak samo povećavaju te tanane vibracije tako da ih onda možete zapaziti golim okom kad ih uhvatite. Ustvari je vaše tijelo ono koje je istinski rašljarski instrument.

Kad rašljar hoda s rašljama u rukama, rašlje se trzaju gore ili dolje kad rašljar naiđe na predmet koji traži, dok će se par šipki u obliku slova L (zovu ih i L-antena) međusobno ukrstiti u rašljarevim rukama. Visak, koji je u svojem najjednostavnijem obliku kuglica koja visi na koncu koji držite između palca i kažiprsta, radi na isti način - počinje se njihati na određeni način kad rašljar dođe iznad mjesta gdje je ono za čim traga. Ali visak može mnogo više - odgovarat će na pitanja s »da« ili »ne« ovisno o smjeru u kojem se njiše. Ali, ti odgovori ne potiču iz zraka niti neke više instance - oni ustvari dolaze iz *vas*. Ali kako? Vjerujem, da se sićušne vibracije iz vaših prstiju prenose niz konac ili uzicu na kojoj visi visak, onog trena kad postavite pitanje i djeluju na orbitu kojom se visak kreće. Stoga, iako vaš svjestan um ne zna odgovor, on stiže iz nesvjesnog uma, koji ga zna. Visak je oruđe vašeg uma. Zvuči li vam to nevjerojatno, upamtite da je ova knjiga puna primjera o tome kako možete trenirati svoj um da bi izveo cijeli niz fantastičnih poteza.

Usput, rašljarenje nema ništa s vještičarenjem, čaranjem ili crnom magijom - u njemu nema ničega što bi se moglo nazvati zlokobnim. U biti, neke od najuglednijih svjetskih komapnija kojih biste se mogli sjetiti, zapošljavaju rašljare. Poljodjelci unajmljuju rašljare kako bi locirali skrivene podzemne vode kojima će zalijevati tlo. Mnoge vodoprivredne kompanije zapošljavaju rašljare kako bi im pomogli otkriti izvor odakle se poplavljuje neko područje, naći arteški bunar ili kartografirati rijeku ponornicu.

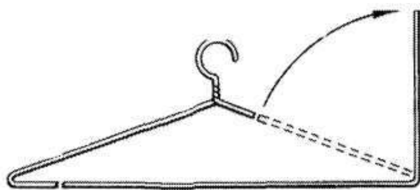
KAKO RAŠLJARITI

Mnogi, mnogi mogu rašljariti, pa zašto i vi ne biste mogli? Probajte! Ne treba vam ništa drugo osim jednog komada jednostavne opreme, bile to rašlje ili L-antene. Potražite odgovarajuću grančicu u vrtu ili obližnjoj šumi, i odaberite onu koja raste u obliku slova Y. Rašlje odrežite tako da su dovoljno duge da ih udobno držite u rukama, a da su im krakovi iste dužine. Odrežite donji dio grančice tako da dobijete oblik slova V, i podrežite sve druge sitnije grančice ili izrasline tako da su ručke vaše grančice glatke. Želite li napraviti L-antene, najlakše je da uzmete dvije metalne vješalice. Kliještima odsječete vrat vješalice a zatim i jednu »ruku« vješalice tako da dobijete duži komad svijen u sredini. Povucite žicu sve dok se krivi kut ne pretvori u pravi i dobili ste jednu L-antenu. Uradite isto s drugom vješalicom i dobili ste drugu L-antenu (vidi str. 81). Spremni ste za rad!

Sve ostalo je na vama. Imate li vrt, možete se poslužiti svojom novom opremom da biste rašljarili i otkrili podzemnu vodenu žilu. Držite dva kraja rašlji vodoravno iznad tla u visini vašega struka, ili držite metalne šipke u svakoj ruci u visini struka tako da su uperene pravo ispred vas. A sad se polako prošećite po vrtu i čekajte da se rašlje počnu trzati same od sebe u rukama ili se šipke stanu ukrštavati same od sebe.

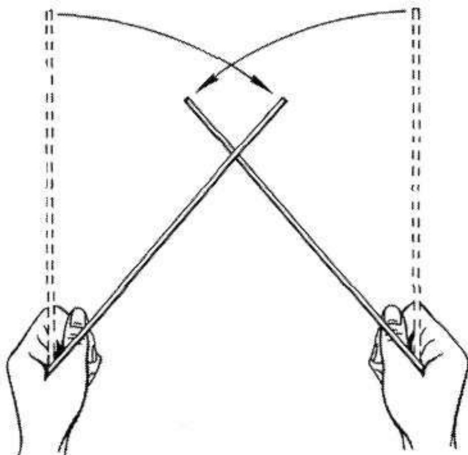
Nemate li puno sreće, pokušajte uzeti u šaku komadić stijene i držati ga u šaci dok rašljarite jer će vam pomoći da primite signal. Ne dobivate li još uvijek ništa, ne odustajte! Pokušajte rašljariti na mjestu gdje znate da ima puno vode - šećite uzduž rijeke ili preko mosta iznad rijeke i promatrajte kako reagira oprema koju držite u rukama. Ako ste rašljar, zglobovi će vam se trzati protiv vaše volje a vaše će se rašlje trzati i okretati gore ili dolje, a metalne šipke ukrštati. A ako niste rašljar, uzmite u ruke visak. Možda ćete s njim imati više sreće?

KAKO SE SLUŽITI METALNIM ŠIPKAMA



L-antene možete dobiti iz dvije vješalice kao što je prikazano ovdje na crtežu. Dobit ćete ih tako da presječete na označenom mjestu a zatim kosi kut pretvorite u pravi.

Za početak, držite šipke vodoravno pred sobom. L-antene će se ukrstiti kako bi pokazale da ste iznad tražene mete.



KAKO SE SLUŽITI VISKOM

S viskom možete tragati za raznim stvarima. Možete se služiti njime kad na terenu tražite vodu, minerale, energetska polja ili arheološke nalaze, a isto tako izgubljene predmete ili ljude. Visak ima svoju

ulogu i u medicini. U medicinskoj tehnici koja se zove radiestezijska dijagnoza, viskom koji visi iznad uzorka pacijentove krvi može se odrediti što je pacijentu. Neki alternativni terapeuti služe se viskom pri određivanju esencijalnog ulja ili Bachovih cvjetnih kapi koje će propisati svojem pacijentu. Bez obzira za što ga koristite, visak će vam time što će se vrtjeti ili njihati na određeni način, reći jeste li ili niste našli ono za čim tragate. Visku isto tako možete postavljati pitanja, ali odgovori će biti samo »da« ili »ne«. Objasnit ću to.

Mnogo predmeta može poslužiti kao visak - važno je, da je predmet dovoljno težak kako bi se dobro okretao i da ima rupicu kroz koju možete provući uzicu, vrpcu ili lančić. Općenito je pravilo, da što je visak teži, uzica ili lanac treba biti dulji kako bi se visak dobro okretao. Možda već imate privjesak ili medaljon koji možete upotrijebiti, ili možete kupiti visak napravljen posebno u svrhu viskarenja. Odaberite takav koji vam se sviđa i koji vam se dobro okreće. Izbor viska sasvim je osobna stvar, stoga razmislite prije nego li se odlučite.

KAKO POSTAVLJATI PRAVA PITANJA

Kad postavite pitanje visak daje »da« ili »ne« odgovore njihanjem u određenom pravcu. Prije nego sto se počnete služiti viskom, uspostavite s njim dogovor o tome što pojedini pravci gibanja znače jer različiti visci različito odgovaraju - njihaj naprijed-natrag može značiti »da«, a njihaj s jedne na drugu stranu može značiti »ne«, ili obrnuto, ili se vaš visak može kretati u obrnutim smjerovima; jednom u pravcu kazaljke na satu što znači »da« i obrnuto, što znači »ne«. Stoga, prvo ćete provjeriti kako se njiše vaš visak tako da ga pitate sasvim obična pitanja na koja već znate odgovore, a ti odgovori uvijek moraju biti ili »da« ili »ne«.

Viskove odgovore možete testirati, na primjer, tako da ga držite iznad drvenog stola i pitate: »Je li ovaj stol od drveta?« Blago zanjišite visak tako da se počne kretati u krug, a zatim umirite ruku i promatrajte kako se njiše visak. Nakon nekoliko sekundi pravac gibanja će se promijeniti. Pričekajte da se njihanje ustali u određenom pravcu, na primjer, naprijed natrag ili sa strane na stranu, tj. gore-dolje ili lijevo-desno. Upamtite koji je pravac gibanja, a zatim ponovite pitanje i provjerite giba li se visak na isti način. Ako se giba, to znači da znate kako izgleda njegov odgovor za »da«. A sad morate otkriti kako izgleda odgovor za »ne«, pa ga držite iznad svoje noge, ili tepiha, i postavite pitanje: »Je li ova noga/tepih od drveta?« Pokrenite visak i promatrajte u koji se pokret ustaljuje. Taj pokret mora biti sasvim različit od odgovora »da«. Ako nije, počnite iznova i provjerite dobivate li »ne«. Nemate li još uvijek sreće, iskušajte visak nad drugim predmetom i ponovno pitajte pitanje na koje odgovor već znate kako biste prepoznali signal za »ne«.

Drugi način na koji možete otkriti koji je okret »da« a koji »ne«, je da zamolite visak da vam pokaže odgovor. Možete pitati glasno ili u glavi, prema tome tko je u blizini i što te osobe misle o razgovoru s viskom! Pridržavajte uzicu viska između palca i kažiprsta i zamolite: »Pokaži mi tvoj odgovor »da«. Zabilježite u kojem se pravcu visak kreće. Zatim zamolite: »Pokaži mi tvoj odgovor za »ne"!« i zabilježite i to. Ponovite radnju nekoliko puta kako biste bili poptuno sigurni što je »da« a što je »ne«. Ako želite, možete zamoliti visak da vam pokaže kako će odgovarati s »ne znam«. Ovaj pokret ćete dobiti kad visku postavite pitanje na koje ne zna dati odgovor, a to se obično događa zato što pitanje niste dobro oblikovali. Neobično je, naime, važno da postavljate što specifičnije pitanje jer ćete tako dobiti i tim točniji odgovor. Ako je pitanje nejasno kao na primjer »Hoće li padati kiša?« nećete dobiti točan odgovor kao na pitanje: »Hoće li u sljedećem satu vremena početi padati po mojoj kući kiša?« ili bilo što drugo što biste željeli znati.

Da napomenem usput, ponekad će visak promijeniti smjer za svoje »da« i svoje »ne« odgovore, stoga provjerite svaki put kad počnete raditi s viskom. Trebat će vam svega nekoliko minuta da provjerite pravce i kako se razumijete s viskom. Tako ćete biti sigurni da vam visak daje ispravne odgovore.

S viskom trebate vježbati toliko dugo dok se jedan na drugog ne naviknete. Nemojte se razočarati ako u početku rada dobijete krive odgovore jer je to posve normalno. Stoga provodite svaki dan nešto vremena s viskom tako da mu postavljate jednostavna pitanja sve dok broj pogodaka ne prijeđe iz osrednjeg u nevjerojatni. Možete izmisliti cijeli niz različitih jednostavnih testova, ali evo vam jednoga s kojim možete početi. Odaberite šest igraćih karti koje imaju brojeve od dva do deset, i jednu dvorsku kartu (s likom). Promiješajte ih dobro, zatim rasporedite licem dolje na stol ispred sebe. Zatim držite visak iznad svake karte i pitajte ga je li to dvorska karta. Kad kaže »da«, okrenite kartu kako biste vidjeli je li visak pogodio ili ne. Ponavljajte sve dok visak ne otkrije dvorsku kartu svaki put kad karte iznova promiješate i rasporedite.

Sličan eksperiment možete izvesti s tri jednaka komada kartona. Na svaki napišete broj od jedan do tri, zatim ih okrenete prema podlozi i dobro ispremiješate. Držite visak iznad svakog komada i pitajte je li to broj tri. Ili uzmite tri fotografije iste veličine ali različita sadržaja - na primjer, na jednoj je pas, na drugoj mačka, a na trećoj brod. Okrenite ih licem prema stolu, promiješajte ih a zatim pitajte visak da nađe fotografiju psa.

Jeste li shvatili o čemu se radi? Nastavite testirati visak sve dok doista niste sigurni u odgovore. S viskom trebate uspostaviti dobar radni odnos. Uzet će vam nešto vremena ali će biti vrijedno toga. Upamtite, visak je oruđe vašeg uma, stoga ga trenirajte u skladu sa svojim umom sve dok mu doista ne možete vjerovati.

KAKO RADITI S VISKOM

Kada ste jednom svladali vještinu, visak možete pitati za savjet o bilo čemu pod suncem. Ali upamtite da vam može isključivo odgovarati s »da« ili »ne«, pa morate uvijek voditi računa o tome da svoja pitanja oblikujete tako da je na njih jedino moguć odgovor »da«, »ne« ili »ne odgovara uopće«. Nema smisla pitati: »Kad će stići taj paket?« ili »Koji će konj pobijediti danas na utrci?« jer vam visak ne može dati takvu vrstu informacije. Na ta pitanja možete samo dobiti odgovor »ne znam«. Ali možete pitati: »Hoće li paket stići sutra?« ili »Hoće li Boneshaker pobijediti na utrci danas poslijepodne?"

Visak je posebno učinkovit kad tražite nešto što ste izgubili - možete se njime poslužiti da nađete bilo što od odlutale mačke do mjesta gdje je pukla cijev u zidu. Recimo tražite dragocjeni prsten koji ste stavili na sigurno mjesto prije odlaska na praznike, a toliko ste se žurili da se sada ne možete sjetiti gdje je. Da vidimo kako ćete ga naći? Možete na uobičajeni način tako da pretražite i prevrnete cijelu kuću i potrošite na to cijeli dan, da prevrnete svaku ladicu i ormar sve dok ga ne nađete, ili možete pitati svoj visak. A ja znam što bih od dvojega odabrao! Evo, što ćete uraditi.

Prvo, naravno, trebate provjeriti odgovor za »ne« i za »da«. Kad ste odredili koji je koji, zamolite visak da vam pomogne tražiti vaš izgubljeni prsten. Uz sebe uvijek imajte papir i olovku da biste mogli zabilježiti rezultat ili neku ideju koja vam padne na pamet. Zapitajte visak je li vaš izgubljeni prsten (opišite ga visku tako da bi znao koji prsten treba tražiti) u kuhinji. Pogledajte što vam odgovara i zapišite rezultat. Ako je odgovor »ne«, pitajte ga je li u predvorju, i nastavite postavljati pitanja sve dok visak ne odgovori »da«. Ako je odgovor negativan na svako postavljeno pitanje, provjerite slažete li se visak i vi oko tipa odgovora »ne«, i također provjerite postavljate li jednostavna izravna pitanja. Preinakom pitanja mogli biste postići bolje rezultate.

Kad vam visak odgovori u kojoj je sobi zagubljeni prsten, otiđite s viskom u tu sobu. Recimo da ste u spavaćoj sobi gdje je vaš krevet, ormar s odjećom, škrinja s ladicama i naslonjač. Počinjete se nejasno prisjećati da ste zaista bili zadovoljni što ste pronašli tako inventivno mjesto za skrivanje dragocjenosti, ali još vam nije jasno koje je to mjesto u sobi. Sad ćete morati postaviti visak iznad svakog komada namještaja u sobi i postaviti novo pitanje: »Je li moj izgubljeni prsten skriven u ovom komadu namještaja?« Recimo da dobijete potvrdni odgovor kad ste s viskom iznad škrinje. A sad možete suziti potragu tako da rukom pokazujete redom ladicu za ladicom dok u drugoj držite visak i čekate njegov odgovor. Pitajte: »Je li moj izgubljeni prsten u ovoj ladici?« Kad visak potvrdno odgovori, izvucite ladicu i potražite svoj prsten. Ako su u ladici samo uredno posloženi svežnjevi pareva sokni tada ćete pokazati na svaki svežanj sokni i pitati visak je li u njoj vaš izgubljeni prsten. Kad potvrdno odgovori, otvorite svežanj i provjerite jeste li imali sreće ili ne.

Možda ste dobili niječan odgovor za svaki komad namještaja u sobi osim naslonjač. A kako bih skrio prsten u naslonjač, pitate se. Uperite rukom u svaki dio naslonjača i zatim postavite pitanje: »Je li moj izgubljeni prsten ovdje?« Ima li jastuk na naslonjaču, uprite prstom u jastuk. Ako je odgovor potvrdan, otvorite patentni zatvarač i pogledajte unutra. Tu ste skrili prsten!

Umjesto viska, na uzicu možete objesiti kristal ili dragi kamen koji vam se doista dopadne i vježbajte s njim. Može vam donijeti sreću. Dopustite da sila vašeg uma teče i sklopi duboki savez s vašim osobnim viskom. Kad ste jednom svladali umijeće rađa s viskom, uvjeravam vas da ćete se pitati kako ste uopće mogli bez njega živjeti!

KAKO RAZVIJATI SVOJU ESP

Usprkos tome što nam govore knjige iz biologije, vjerujem da imamo šest osjetila. Dodir, okus, njuh, vid i sluh - i ESP (ekstra senzorna percepcija). Meni je to savršeno logično, a možda je baš ESP ta savršena logika. Ide pravo kroz vrijeme i prostor, pokreće i intuiciju, spaja ljude, omogućava nam da smo u kontaktu pa bili razdvojeni tisuće kilometara, i upozorava nas kad smo u opasnosti. Uvjeren sam, da je svatko nadaren ESP-ijem bez obzira zna li to ili ne. Ali kako je to moguće?

ESP znači izvanosjetilna percepcija (izvanosjetilno opažanje) a ja u to svrstavam i telepatiju ili čitanje tuđih misli. Svi smo obdareni tim moćima u većoj ili manjoj mjeri bez obzira jesmo li toga svjesni ili ne. Neki su čuli ili čitali o talentu čuvenih vidovnjaka ili medija pa onda kažu sebi da nisu vidoviti zato što ne mogu izvesti isto što i ti talenti. Ali ne slažem se s time!

Jeste li ikad odjednom snažno počeli razmišljati o nekome o kome već dugo niste čuli, a onda vas je ta osoba odjednom nazvala ili ste od nje iznenada dobili pismo? Ili, sjedite kod kuće u tišini sa svojim partnerom ili prijateljem i odjednom vam padne na pamet neka knjiga ili film, a onda ona druga osoba odjednom prozbori upravo o toj temi? Mislim da ovake događaje izaziva telepatija, a svatko je u svom životu to barem jednom doživio. Uzbudimo se oko toga, neko vrijeme razmišljamo o tome, a onda to brzo zaboravimo. Ali slične događaje povezane s nekim kriznim razdobljem ili događajem ne zaboravljamo tako lako, a upravo su to prilike kad ESP kao da teče. Baš kao što neki otkriju koliko su hitri

kad ih goni bijesan pas, tako se i najdojmljiviji događaji u kojima se aktiviraju naše »ESP noge«, zbivaju obično u vrijeme životnih kriza.

Teško je objasniti kako djeluje telepatija jer još ne poznajemo njezine mehanizme, ali vjerujem da su naši mozgovi nalik na kablove prepune žica od kojih svaka ima svoje zadatke. Postoje žice za gledanje, slušanje, razmišljanje, hodanje i sve druge radnje koje obavljamo a da o njima mnogo ne razmišljamo. Ali isto tako postoje i žice za telepatiju, a ona putuje brže od svjetlosti. U ovom poglavlju, pokazat ću vam kako ćete razviti i ojačati svoju ESP i telepatske moći tako da se u potpunosti možete koristiti svojim šestim čulom. Upotrijebit ćete ga da biste otkrili mjesto za parkiranje, da biste znali kad će vas netko izdati, i da biste saobraćali s ljudima koji su vam osjećajno bliski.

Oduvijek se služim telepatijom, ali najočitiji primjer bio je kad sam pomoću telepatije zaslužio velik novac - nešto što sam kasnije gorko požalio. Bilo je to sredinom 70-ih godina kad sam se još svim silama trudio da steknem ime u Americi i Europi, pa iako sam sve više zarađivao nije mi bilo dovoljno jer se nisam mogao otresti sjećanja na djetinjstvo bez novca. Jedne sam noći posjetio kasino u Londonu i počeo igrati rulet. Imao sam sreću jer sam uvijek točno znao gdje će kuglica pasti kad se zaustavi kotač. Pri kraju te večeri zarada se popela na 17000 funti, što je u ono doba bio ogroman iznos - više nego dovoljno da se kupi manja kuća - a krupjei su me sumnjičavao promatrali. Vjerujem da bi bili najsretniji da sam nestao! Ne znam jesam li te noći pobjeđivao zahvaljujući telepatiji, koja mi je omogućila predvidjeti gdje će se zaustaviti kuglica, ili psihokinezi, koja mije omogućila da pošaljem kuglicu tamo gdje sam htio. U svakom slučaju, bila je to dramatična demonstracija moći uma.

Sljedećeg dana šofer me vozio u Daimleru po M1, jednom od najprometnijih britanskih autoputeva. Novac sam držao na sigurnom u unutrašnjem džepu kaputa. Bezbrižno sam gledao kroz prozor kad me odjednom zaglušila strahovita buka. U prvi sam čas pomislio da je to nešto u kolima, ali sam brzo shvatio da je u mojoj glavi. Što se to događa? Začuo sam jasan glas kako mi govori: »Zašto si to učinio?« - i bilo mi je jasno da se to odnosi na samo jednu stvar - moj jučerašnji posjet kasinu.

Stao sam vikati šoferu da zaustavi kola, ali stakleni zid između prednjeg i stražnjeg dijela kola bio je predebeo da bi me čuo. Lupao sam po staklu sve dok nije puklo i vikao: »Zaustavi kola! Zaustavi kola!« Vozač me začuđeno pogledao pitajući se u čemu je problem i pristao u prvo ugibalište na putu. Stisnuo je kočnicu, kola su se zaustavila a vrata uz putnička sjedala širom otvorila. Mene je nešto uzdiglo sa sjedala i bacilo licem na šljunak uz cestu. Imao sam osjećaj kao da me odozgo pritišće sto tona pa iako je to trajalo svega desetak sekundi, činilo mi se nekoliko vječnosti. Odjednom je težina nestala i ja sam se uspio podići i ustati. Dok sam otresao prašinu s odjela i hvatao dah, pogled mi je pao na vozača koji se uspaničario. Na licu mu se vidjelo da misli kako mu je suputnik lud. Uspeo sam se ponovo u kola, naredio vozaču da krene i uvalio se potpuno šokiran u stražnje sjedalo. Kad smo se ponovno uključili u promet, izvukao sam svežnjeve novčanica iz džepa, otvorio prozor i bacio ih u zrak. Često sam se pitao tko je našao novac i što je s njim učinio. Je li im donio sreću ili nesreću? Znao sam samo jedno - nikad više neću pokušati dobiti na ruletu.

Telepatija je izuzetno oruđe, ali se njime trebate mudro služiti. Nemojte dozvoliti da dođete u napast da zlorabite ili prodajete svoje moći kao što sam to ja uradio tog dana, jer ćete zaraditi tešku lekciju, baš kao što se meni dogodilo.

Mnoge tajne agencije služe se telepatijom. Ranih 70-tih godina, američka CIA saznala je da se Rusi služe telepatijom pa su se i oni dali na razvijanje svojega programa telepatske špijunaže pri institutu Stanford u Kaliforniji. Između ostalog, radilo se na stvaranju i obučavanju pogodnog osoblja koje je trebalo postati ono što se nazivalo »vidioci na daljinu« - a to su osobe koje su se mogle služiti svojim telepatskim sposobnostima tako da bi se uskladili s mjestom na kojem nikad nisu bili i opisati točno što se tamo nalazi. Na primjer, vidiocu na daljinu dali bi samo koordinate na karti a on bi tada opisivao što tamo vidi. Nekako im je uspijevalo vizualizirati mjesto samo na osnovu niza brojki koje bi dobili. I kao što možete pretpostaviti, te koordinate su se uvijek odnosile na zgrade i postrojenja neke druge države, o kojima je CIA željela više znati.

Nakon nekog vremena, istraživači su otkrili da sistem funkcionira i onda kad bi vidiocu nasumce dali neki niz brojki ili uopće bez brojki. Zvuči čudesno, ali vidiočev um mogao se i tako uključiti na željenu lokaciju. Bilo je to nešto poput daljinske špijunaže ali bez ikakve opasnosti po telepatskog špijuna jer je on sjedio na sigurnom u laboratoriju na Stanfordskom istraživačkom institutu. CIA je tek nedavno otvorenije stala govoriti o tome, pa iako ne žele objaviti podatke koliko su pokusi bili uspješni, mora da je bilo vrijedno truda kad su ih obavljali dulje od deset godina.

VJEŽBE TELEPATIJA

Zabavne su! Telepatija je vještina koja se može razvijati ali je za to potrebno vježbati, baš kao da učite svirati gitaru. Nije to nešto što možete naučiti preko noći. Potrebno je samo da imate povjerenja u svoj instinkt i da se izložite mogućnosti da ponekad pogriješite. Stresite s ramena svoje pogreške, učite iz njih ako je potrebno, a zatim nastavite. Znajte, čak ni stručnjaci nisu uvijek u pravu. Naravno, ima dana kada su mi moći oštre poput igle, ali ima i dana kad uopće ne funkcioniram. A to je zato što ljudi nisu strojevi; imaju svoje dobre i loše dane. Kad bolje razmislite, i strojevi imaju svoje loše i dobre dane.

Za većinu ovih vježbi bit će vam potreban pomagač. Odaberite ljude koji su otvorena uma a zanima ih razvoj njihovih sposobnosti ESP-ije. Zaboravite šaljivčine i one koji to ne smatraju ozbiljnom stvari. Isto tako, trebat će vam osobe koje nisu sklone falsificiranju (lažiranju) odgovora inače, zašto biste se uopće oko toga trudili?) i takve koji će imati tri čiste priznati kad nešto pogriješe. Pokus započnite s nečim jednostavnim, kao na primjer, koju kartu netko od vas gleda. Dajte svima redom komad papira i olovku tako da mogu zapisivati rezultate - tako ćete dobiti dokaz o točnosti odgovora vaših pomagača. Promiješajte karte, zatim nasumce

odaberite jednu i intenzivno u nju zurite neko vrijeme. Pobrinite se, da je nitko drugi ne vidi. A sad, pokušajte prenijeti sliku te karte u umove prisutnih koji sudjeluju u pokusu. Meni je najučinkovitije kad mentalno crtam sliku, ponovno i ponovno, i istinski se koncentriram dok to radim. Odredite vremenski limit za svaki pokušaj, drugačije biste mogli danima sjediti, a zatim provjerite što su ljudi dobili. Budite strpljivi, jer trebat će nešto vremena da se ljudi dovoljno opuste da bi mogli dozvoliti svojim ESP moćima da djeluju. Budite uporni i nastavite s pokusima i provjeravajte uvijek rezultate.

Kad ste jednom svladali prijenos brojki, prijeđite na slova abecede, imena gradova, imena ljudi, vrste životinja ili već što vam se dopadne. Možete crtati jednostavne oblike i prenositi njihove obrise u umove prisutnih pomagača. Možete odabrati boje, ili kombinaciju boja, na primjer, ružičasto presječeno uskom plavom prugom. Nije teško kao što možda zvuči jer naši su mozgovi poput mišića. Znate da može biti jako bolno kad neki mišić dugo ne trenirate pa onda dobijete upalu mišića pa, istina je, i vježbanje mozga može ponekad biti bolno. Ali upamtite jedno, ne možete reći da telepatija ne postoji samo zato što je vi nikad ranije niste vježbali. Kad se priviknete na prisustvo telepatije u životu, otkrit ćete, da je višestruko korisna.

Neki se snalaze u telepatiji poput patke u vodi, dok drugi imaju više poteškoća. Imate li poteškoća u propuštanju telepatskih poruka, zapitajte se ne kočite li samog sebe? Iskreno se zapitajte ne govori li vam neki dio mozga »to ne djeluje«, »sve je to glupost« ili »u tome nisam dobar«. Ako je tako, izgleda da vam treba malo ohrabrenja. Vratite se na poglavlje o vizualizaciji u kojoj opisujem kako se psihički uključiti u stvari. Vizualizirajte sebe kako ste uspješni u telepatskim eksperimentima, i zaista u to vjerujte. A zatim ponovite pokus - vizualizacija bi mogla biti presudna za uspjeh eksperimenta.

USKLADITE SE S OKOLIŠEM

Je li vam se ikad dogodilo da ste, šetajući prelijepim krajolikom odjednom osjetili takav mir da ste shvatili da ste jedno sa svijetom oko sebe, kao da ste dio drveća, neba, ptica? To je prekrasan, snažan osjećaj a zato se i zove »vrhunsko iskustvo«. Problemi izblijede a život izgleda nešto sasvim drugo, ljepše i mirnije. U poglavlju o vizualizaciji, opisujem kako sebe zrcaliti čime si možete pomoći razvoju tog osjećaja da ste jedno sa svijetom. A kad jednom doživite takvo iskustvo, bit će vam jasnije mnogo ideja koje iznosim u ovom poglavlju.

Jedna od njih je ideja da možete kontrolirati vrijeme a nju prakticiraju već stoljećima. U prošlosti, kad je čovjek više usklađivao svoje djelatnosti sa smjenom godišnjih doba jer je ovisio o vremenu, vrijeme je daleko više utjecalo na njega nego što je to slučaj danas. Američki Indijanci plesali su poseban ples kad su željeli promijeniti atmosferske prilike, a neke ceremonije vudua mogu slično djelovati. U današnje doba, ljudi se šale da mogu spriječiti kišu ako uvijek nose kišobran - ali ima i djelotvornijeg načina. Jeste li se ikad pokušali razgovarati s oblacima? Sljedeći put kad je oblačno a vi biste malo sunca, izađite iz kuće i proučite nebo. Možete odabrati jedan veliki i lijepi oblak, a ako je naoblaka teška i gusta, odaberite ono mjesto gdje je najtamnija. Koncentrirajte se na taj dio a zatim ga zamolite da se makne. Možete to raditi glasno (ali oprez jer bi svatko tko se nalazi unutar vašeg čujnog polja mogao pomisliti da ga tjerate!) ili u glavi. Pokušajte reći nešto u smislu: »Hoću da se raspršiš. Molim te da se makneš kako bih vidio sunce.« Dobro se koncentrirajte na ono što tražite i uporno zahtijevajte i dalje. A zatim čekajte da vidite kako vaš zahtjev djeluje.Većinom ćete uspjeti, a ponekad ne.

KAKO ĆETE POSTATI OSJETLJIVIJI NA SVOJ OKOLIŠ

Ne bi li svijet bio bolje mjesto kad bi svatko bio svjestan svojega utjecaja na svoju okolinu, ne samo fizički već i mentalno? Zamislite da šetate čistim ulicama na kojima nema smeća, psećeg govna, odbačenih žvaki ni lokvica motornog ulja i benzina. Naravno, i vi možete pomoći da se stvori čišći okoliš time što ćete uvažavati svoju okolinu i nastojati da je ne zagađujete, ali na to možete utjecati i na tananijoj razini.

Vjerujem da je priroda živo biće, dio Boga, i ne vjerujem da će još dugo trpjeti sve veće zagađenje našeg planeta. Mislim da strahoviti zemljotresi koji su u posljednje doba pogodili Japan, Rusiju i Kaliforniju nisu samo rezultat seizmološkog pomaka zemljine kore nego se zbivaju i zato što priroda zove upomoć. I zato mora doći do drastične promjene. Naša malena tijela, maleni umovi, mogu pomoći makar smo toliko sitni da možemo djelovati samo na molekularnoj razini. Dopada li vam se ovo što čitate u ovoj knjizi i počnete nešto od toga i primjenjivati, usavršit ćete sebe i svoj neposredni okoliš pa stoga i planet. A pomognete li sebi, a putem toga i drugima, širit će se pozitivna energija. Ne vjerujete li mi, sjetite se samo kako se negativne energije, kao što su to bijes ili mržnja, brzo stvaraju i šire. Onda nema razloga da se pozitivne, dobre i drage energije ne umnažaju na isti način.

Istodobno s time, što postajemo svjesniji toga što radimo zemlji, trebali bismo postati svjesniji i toga što radimo drugim ljudima. Svi poznajemo nekoga tko je potpuno slijep na potrebe i osjećaje ljudi oko sebe. Onu vrstu ljudi koji su toliko zaokupljeni sami sobom da nemaju ni volje ni zanimanja za bilo koga drugoga na svijetu. To su ti koji obično završe sami jer ne mogu razumjeti zašto imaju tako malo prijatelja i zašto ih više nitko ne zove. Na drugoj su strani ljudi koji su neprestano na usluzi drugima i uvijek spremni sebe staviti u drugi plan. Takvi uopće nemaju sliku o sebi pa izgleda da su potpuno izgubili svoju osobnost.

Mislim da treba pogoditi zlatnu sredinu između ta dva pola i naučiti kako sebe voljeti a istodobno uvažavati i druge. Na stranicama 17-19, opisujem kako možete razviti ljubav prema sebi, ali ovdje bih u prvom redu govorio o tome kako se možemo uskladiti s osjećajima drugih ljudi.

Većina roditelja instinktivno zna kad su im djeca u nevolji ili kad nisu sretna. Dovoljno je da bace pogled na djetetovo lice ili čuju njegov glas preko telefona pa da znaju da nešto nije u redu. Mogi bračni parovi koji su zajedno dugo godina imaju istu telepatsku vezu. Ali kako razviti istu intuiciju s ljudima koje dobro ne poznajete? Što više razvijate svoje ESP moći uz pomoć vježbi na početku ovog poglavlja, to ćete se lakše usklađivati s ljudima oko sebe. Ne mislim pritom da im zalazite u zakutke njihovog uma kako biste otkrili njihove najskrivenije misli, nego da naučite razlikovati kad žele biti sami, ili se bijedno osjećaju pa trebaju utjehu, ili kad im jednostavno nije zgodno da s vama razgovaraju ili se sretnu.

Svatko odašilje male podsvjesne poruke o tome kako se osjeća, samo ako znate što trebate slušati i gdje tražiti. Kad ste u društvu svojih voljenih ili prijatelja, njihov jezik tijela reći će vam o tome kako se osjećaju. Ima zaista dobrih knjiga o govoru tijela pa su ovdje samo osnovne naznake. Sjedi li osoba prekriženih ruku na prsima, tijela okrenutog od vas, prekriženih nogu odmaknutih u suprotnom pravcu od vas, ili podignutih ramena? Ako je tako, možda se osjeća nervozno, napadnuto, ljuto ili neprijateljski prema vama. Kad ste to primijetili nastojte tu osobu udobrovoljiti, pitajte se jeste li učinili nešto što ju je razljutilo, ili se ispričajte i što prije otiđite. Možda samo ima loš dan.

Isto tako možete primijetiti kad je netko otvoren i prijemčljiv prema vama. Možda će sjediti tijela okrenuta vama, nogu prekriženih prema vama ili raširenih ruku i opuštenih ramena kao da želi zagrliti cijeli svijet. Sve su to znaci da vam je osoba sklona i prijateljski raspoložena. A ako odjednom shvatite da oboje sjedite u istom položaju kao da ste jedno drugome slika u ogledalu, to je odličan znak. Pokazuje da se oboje osjećate ugodno, pa ako malo promijenite položaj tijela primjetit ćete, da se pomaknuo i vaš pratitelj a da toga nije ni svjestan.

Da biste se uskladili s atmosferom trebat ćete nešto više vježbati. **Poslužite li se svojim šestim čulom bit ćete u stanju osjetiti vibracije u zraku oko sebe.** Moći ćete se uskladiti s atmosferom u kući - nešto što je posebno korisno ako tražite sebi dom. A onda jednog dana, možda ćete postati jedan od srećkovića koji slušaju svoje šesto čulo i iznenada odluče da se neće ukrcati na određeni let niti voziti kući niz određenu ulicu, samo da bi nešto kasnije čuli da im je intuicija spasila život.

Svaka od ovih tehnika pomoći će vam da poboljšate svoje odnose jer unapređuju vašu percepciju i razumijevanje svijeta. **I najvažnije od svega, kad razvijate svoje šesto čulo morate slušati svoje instinkte i iznenadne porive.** Da, neki se neće obistiniti, ali će neki biti pravi, i kad se to dogodi onda je to sjajan osjećaj.

KAKO VIDJETI SABLASTI I DUHOVE

Pretpostavljam, da će neki samo podići obrve dok ovo čitaju, budući da su mnogi čvrsto uvjereni da sablasti i duhovi ne postoje. Ali ima i mnogo onih drugih koji u njih vjeruju i koji će vam ispričati bezbrojne priče ili čak pokazati i fotografiju duha kako bi potkrijepili svoje tvrdnje. Niste li sigurni za koje biste se mišljenje opredijelili, pročitajte neku od brojnih knjiga o toj temi a zatim se opredijelite.

Oko mene je mnogo onih koji bi željeli vidjeti duha! Moram priznati, da bih i ja to volio ali još nisam imao sreće da nekoga sretnem iako sam čuo jednoga koji se vrzma po kući mojih prijatelja Roberta Bolta i Sarah Miles.

Što su to sablasti i duhovi? Nitko ne može točno reći, iako ima bezbroj teorija, ali mislim da su oni energija zaostala iza ljudi koji su preminuli ali se ne žele uputiti dalje u život poslije života, pa radije ostaju na zemaljskoj razini. To je kao da je njihovo prisustvo zabilježeno u okruženju, baš kao što bilježimo zvuk na magnetofonskoj traci i s-

vremena na vrijeme ga puštamo da svira. Neki duhovi su dobroćudni pa čak žele i zaštititi, neki su nestašni a neki jednostavno zastrašujući. Bilo je slučajeva da nekoga progoni duh što se kasnije pokazalo da je bila namještaljka i laž - što je još dodatno poljuljalo uvjerenje da duhovi uopće postoje - ali neka druga »ukleta« mjesta i događaji zaista se ne mogu ničim drugim objasniti nego djelovanjem pravih sablasti.

Pa kako ćete onda vidjeti duha? Prvo, morate probuditi svoje psihičke, vidovnjačke moći tako da vježbate predložene vježbe, posebno ove iz ovoga poglavlja. Što se bolje uključujete u atmosferu (vidi navedeni popis dolje) to ćete lakše doživjeti susret sa sablašću. I drugo, duha vjerojatno nećete vidjeti živite li u kući gdje ga nikad nitko nije vidio ili ste na mjestu koje nije ukleto. Stoga je bolje da posjetite neko povijesno mjesto poznato po duhovima, neku povijesnu građevinu ili dvorac. Kad ste tamo pokušajte se uskladiti s okolinom i nastrojenjem. Ako je fotografiranje dozvoljeno, ispucajte cijeli film ako je to moguće. Na filmu se može dobiti cijeli niz čudnih pojava koje nisu vidljive golim okom, od sablasti do NLO-a.

Naputci za uključivanje u određeno okruženje

Kad prvi put uđete u neki prostor nemojte biti rasijani i čekajte da vidite kakvi će vam se utisci pojaviti. Osjećate li ugođaj tog mjesta? Neki osjećaj? Kako vam se čini - jako toplo ili hladno?

Isto možete uraditi i s mjestom na kojem već jeste neko vrijeme ili ste već ranije posjetili. Pričekajte da se opustite, zatim ispraznite um i čekajte da vam dođu utisci.

Zabilježite slike ili utiske koji vam izrone u umu. Možda će vam iznenada pasti na um neko dijete, rijeka, ili neka druga osoba ili stvar koja nema neke razumske veze s mjestom na kojem jeste niti posebnog razloga da vam se sad pojavljuje. Kasnije provjerite ima li neke veze. Nastojte da se ne uzrujate dođe li vam neka jasna slika a nitko je ne može objasniti. Možda ste zagledali u budućnost tog mjesta, a ne u prošlost.

Naravno, sablasti se neće materijalizirati baš onda kad vi to naručite, što će vam potvrditi i profesionalni lovci na duhove, pa stoga budite spremni na to, da se ništa neće dogoditi. Moguće je da nikad nećete ugledati sablast, ali je možete možda čuti ili osjetiti. Temperatura se može naglo spustiti (prema jednoj teoriji duh usisava okolnu energiju), svjetiljke će možda zatitrati, struja se može ugasiti bez razloga (provjerite prekidače, žarulje i pitajte susjede je li i kod njih došlo do iskapčanja ili nestanka) ili se može dogoditi da vidite kako se predmeti pred vama miču sami od sebe. Riječ upozorenja - kad ste u misiji hvatanja duhova nemojte umišljati da to duhovi proizvode svaki čudni zvuk koji čujete, ili je uzrok iznenadni propuh. Prije nego zaključite da ste doživjeli nešto paranormalno, morate isključiti svaku drugu mogućnost. Cijevi vodovoda ili centralnog grijanja mogu proizvoditi zaista neobične zvukove kad se zagrijavaju ili hlade, pogotovo ako ih ranije niste čuli. Šuštanje lišća na povjetarcu može zvučati isto kao i šuštanje ženske suknje u hodu, a kad se mijenja vrijeme stari drveni namještaj može škripati kao da su u njemu duhovi.

Koliko god bili željni da vidite duha, molim vas, ne pozivajte ga u svoj dom putem table ouija ili na seansi sa slovima abecede i vinskom čašom. Sa stanovišta psihe, to je kao da ste otvorili ulazna vrata svoje kuće i pozivate unutra sve slučajne prolaznike bez obzira kako se ponašali i kako izgledali.

RAZGOVARAJTE SA ŽIVOTINJAMA

Svaki ljubitelj životinja razgovara s njima. To je prirodni poriv. Ali koliko ih doista vjeruje da ih životinja razumije? Tko nije vidio kako pas odmah reagira kad čuje da se o njemu govori. Uši mu se podignu i načule a pas se okrene prema nama da bi nas bolje promotrio. A jeste li primijetili da ni psi ni mačke ne vole da ih ismijavate ili im se smijete? Bolno vas pogledaju, kao da ste ih razočarali, i udalje se što dostojanstvenije mogu.

Životinje razumiju što im govorimo. Umiju se uskladiti s našim mislima a posebno im dobro ide telepatija. Naših pet pasa zna kad se spremamo na put i postanu žalosni.

Ne trebate životinji glasno govoriti da bi vas razumjela. Možete s njom komunicirati bez riječi, samo u glavi. Izdajte jednostavne zapovijesti i čekajte da vidite što će se dogoditi. Životinji će trebati neko vrijeme da odgovori, ali ne odustajte. Imam prijateljicu koja voli mačku koja živi u susjedstvu njezine majke. Kadgod namjerava posjetiti majku, pošalje mački koja se zove Piksi, mislima poruku da dolazi sa zamolbom da je Piksi čeka u određeni sat na vrtnim vratima. I to obično djeluje!

Ne reagiraju na naše moždane valove samo kućni ljubimci. Kad sljedeći put šećete poljima i naiđete na krdo krava ili stado ovaca, pokušajte im poslati mentalnu poruku u kojoj ćete reći da im nećete nauditi. Provjerite neće li se životinje drugačije ponašati nego inače.

Većina ljudi voli kad ima oko sebe domaće životinje, ali što sa nepozvanim gostima poput kukaca i muha? Što ćete s njima? Možete ih poprskati otrovom iz spreja, ali time niste pridonijeli zaštiti okoliša. Sljedeći put kad dobijete uljeze, otvorite širom ulazna vrata ili prozor i zamolite ih da napuste prostoriju. Pokušajte to ako to niste vec i ranije- radili; mogli biste se ugodno iznenaditi!

RAZGOVARAJTE S BILJKAMA

Neki ljudi imaju tako »zelene prste« da bi im i daska za glačanje propupala u vrtu kad bi je posadili. Drugi ne mogu imati biljke u kući jer im brzo uvenu i umru.

Mnogo je razloga zašto se to događa ali vjerujem da je jedan od njih i osobni stav prema biljkama. Jer i biljke doista reagiraju na nas. Znanstvenici su vodili niz pokusa na bilju koji su pokazali da su biljke u stanju prepoznati neke osobe kao svoje vlasnike, da reagiraju na glazbu i da vole kad ih se miluje. Ako netko loše postupa prema biljci - ako joj netko otrgne list ili im uporno govori da su ružne - energetsko polje oko te biljke dramatično će se promijeniti sljedeći puta kad ta osoba uđe u prostoriju. Želite li da biljke dobro rastu i da budu sretne, svirajte im stalno neku blagu i nježnu glazbu a zatim promatrajte kako napreduju.

Možete i sami pokušati s jednostavnim pokusom ako vam sve ovo zvuči suviše fantastično. Kupite dvije lončanice istog uzrasta i vrste i provjerite jesu li u dobrom stanju. Donesite ih kući i jednu stavite u sobu gdje se mnogo boravi a drugu u neku zabitniju prostoriju. Razgovarajte s prvom biljkom i pitajte je svaki dan kako je (nemojte je previše zalijevati jer biste je mogli ubiti). Ne obraćajte se uopće biljci koja je sama u onoj zabitnoj sobi. Morat ćete je zalijevati ali kad to činite, radite to preko volje ili ljutito. Zatim promatrajte što se događa s biljkama. Pokusi koji su vođeni s biljkama pokazuju da će prva biljka vjerojatno odlično uspijevati i tjerati izdanke s puno zdravog lišća, cvasti ako može i općenito izgledati zadovoljna sa životom. Zapostavljena biljka opustit će grančice, doimati se tužno i neće cvasti.

Prije nekoliko godina princ Charles je priznao da je razgovarao sa svojim biljkama a tisak se o tome toliko bjesomučno razgalamio kao da je upravo priznao da je Jack Trbosjek i bostonski davitelj u jednom. Kad je priča prvi put izašla u javnost, zapitao sam dva vrtlara koji brinu o mojem vrtu, razgovaraju li oni sa svojim biljkama. »Naravno, mentalno«, odgovorili su. »Mnogi to vrtlari čine.«

PSIHOKINEZA

Znate onu izreku da pod suncem nema ničega novoga? Tako ni psihokineza, ili kratko PK, nije nikakva novina. To je sposobnost da se utječe na fizičke predmete putem moći uma, a Biblija je puna priča o tome.

Tu je Lotova žena koja se pretvorila u stup soli; Aaronov štap se pretvara u zmiju koja proguta štapove faraonovih čarobnjaka koji su se isto tako pretvorili u zmije, a tu je i Mojsije koji je svojim štapom razdvojio Crveno more kako bi Izraelova djeca mogla pobjeći iz Egipta. I još mnogo drugih priča.

I neke od antičkih tajni mogle bi se razjasniti vjerujete li u PK. Tko zna nisu li piramide gradili pomoću levitacije koja je omogućila drevnim Egipćanima da smjeste one teške kamene gromade na točno određeno mjesto? I Stonehenge je takvo mjesto primjera antičke arhitekture koja je još uvijek nerazjašnjiva. Kako su ti golemi kameni stupovi od kojih svaki teži oko 50 tona dospjeli tamo? Najbliže mjesto gdje ima takvih gromada je udaljeno 39 kilometara. Kako su neolitski ljudi mogli tako savršeno postaviti poprečne kamene grede na vrhove stupova da i danas tvore zajedno savršeni astronomski instrument? Ljudi objašnjavaju da su to napravili pomoću velikih drvenih skela, ali sumnjam u to objašnjenje. Vjerujem da su umjeli služiti se levitacijom. Jednostavno ne vidim drugog načina. Čak bi današnji inženjeri s teškoćom rukovali takvim kamenim gromadama usprkos svoj tehnologiji.

PSIHOKINEZA U MOJEM ŽIVOTU

Dvije su stvari po kojima sam slavan - telepatija i psihokineza. Kad se prvi put pisalo o mojim moćima, ljudi su reagirali kao da se takvo što nikad ranije i nigdje prije nije dogodilo, a ipak se zna da su u Rusiji znanstvenici već davno prije toga radili pokuse s psihokinezom. Nina Kulagina, ruska domaćica koja je otkrila svoje psihokinetičke moći sasvim slučajno, mogla je snagom uma pokretati olovke, šibice i iglu kompasa.

Jedan od mojih najdramatičnijih doživljaja povezan s psihokinezom bio je udarna vijest širom svijeta, i to dva puta. 1989. zaustavio sam mentalnim moćima Big Ben. Taj sat je jedno od najslavnijih britanskih obilježja i poznat je po svojem osjetljivom satnom mehanizmu. Isto se zbilo i kad sam pokušao slično u Izraelu 1994. Inženjer koji radi na održavanju Big Bena izjavio je da se sat zaustavio zbog zategnute opruge u mehanizmu, ali ja sumnjam...

KAKO VJEŽBATI PSIHOKINEZU

Sve u životu što je vrijedno, zahtijeva vremena i truda, pa stoga budite strpljivi jer se psihokinetičke sposobnosti ne mogu dobiti preko noći. Čak i ako vam ne uspije aktivirati svoje psihokinetičke moći to ne znači da one ne spavaju u vama ili da ste gubitnik. Možda ćete otkriti da vam odlično idu neke druge tehnike opisane u ovoj knjizi.

Kad podučavam djecu mlađu od sedam godina da svijaju žlice, lako to nauče. Svijaju žlice, viljuške, ključeve i druge metalne predmete Kao Od šale. Znate li zašto? Zato što vjeruju da to mogu. Još nisu naučili vjerovati da to ne mogu, kako to misli većina odraslih. Stoga prije nego što počnete s pokusima, izbacite iz glave sve tako zvane razumne misli koje vam govore: »To je nemoguće.«

KAKO ĆETE POPRAVLJATI POKVARENE SATOVE I BUDILICE

Nema vježbi kojima bi se budile vaše psihokinetičke sposobnosti iako se zna da što više vježbate ESP i druge moći to je vjerojatnije da ćete ovladati i psihokinezom. Prvo, morate odabrati odgovarajući predmet za psihokinezu. Dobro je početi s pokvarenim satom ili urom, jer ćete tu lako vidjeti imate li sposobnosti ili ne. Možete pokušati popravljati i druge kućanske strojeve.

Prvo, navinite sat iako je pokvaren. Držite ga u ruci i koncentrirajte se na njega. Budite izrazito otvorenog uma. Nemojte biti skeptični - uspjet ćemo. Brojite do tri a onda viknite: »Radi!« Time ćete pokrenuti svoju energiju koja će prodrijeti u pokvareni sat, pa stoga pokušajte sa mnom vježbati. Viknite: »Jedan, dva, tri, RADI!« Ponovite to tri puta i doista vjerujte u to. Prinesite sat uhu i oslušnite. Možete li čuti tiktakanje?

Nemojte se razočarati ako se ništa ne dogodi jer PK nije uvijek na raspolaganju, pogotovo ne ako pokušavate prvi puta. Uvjeravam vas da ni kod mene PK ne djeluje svaki dan. Nemate li sreće, pokušajte ponovno neki drugi dan. Pokušajte s prijateljima ili djecom koja bi mogla imati u tome puno uspjeha jer nisu opterećeni nikakvim predrasudama u tom smislu. Skupite hrpu svojih pokvarenih ura i satova, navinite ih, sjednite u krug oko njih i naredite da se svi dobro koncentriraju. Možda otkrijete da sami ne možete upotrijebiti svoje moći psihokineze ali udruženi s drugima, možda vam to uspije.

Dogodi li se nešto kad izvodite ovaj pokus, molim vas da me o tome izvjestite u pismu na adresu koja se nalazi na strani 106.

KAKO ĆETE SE SLUŽITI NARANČASTOM TOČKOM

Nemate li mnogo sreće s popravljanjem satova i ura, položite ih na kartu s narančastom točkom koja ide uz ovu knjigu i zatim ponovite isti pokus, pa provjerite ima li razlike.

Narančasta točka je vrlo vrijedno oruđe i može vam odlično poslužiti da koncentrirate svoje moći. Prije tiskanja, energizirao sam boju pa će dobro reagirati na vaše psihičke snage. Na vama je samo da aktivirate točku i povežete se s mojim psihičkim moćima. Stoga položite ruke na točku i držite ih tako tri minute dok se koncentrirate na sve velike stvari koje biste željeli privući u svoj život i život svoje obitelji. Istodobno, duboko se zagledajte u moje oči na naslovnici. Što biste mogli poželjeti? Moguće bolje zdravlje, novi posao, prestanak boli ili prodaja kuće. Sto god poželjeli, koncentrirajte se u potpunosti na to tri minute. Kada vrijeme istekne, postavite pokvareni kućanski aparat na točku i promatrajte što se događa.

Kad su moju narančastu točku objavili u australskom časopisu »Nova ideja« u proljeće 1993. a poslije toga i u britanskom »Daily Star«, preplavila su me pisma čitatelja s pričama o tome što su sve fantastično doživjeli s narančastom točkom. Ne samo da su se televizori popravljali sami od sebe nego su se i žlice savijale dok su jednom rukom držali narančastu točku. Ljudi koji su patili od bolova u križima ponovo su se uspravili i normalno hodali, a čitatelji koji su očajnički tražili novi posao iznenada bi ga i dobili. Ali ne vjerujte mi na riječ - bolje provjerite sami! I ne zaboravite da mi o tome pišete na adresu na stranici 106 ako vam se dogodi nešto zanimljivo ili čudno.

KAKO SAVIJATI JEDAĆI PRIBOR

Ne mogu svi savijati metal ali možda ćete htjeti pokušati. Predlažem vam drugačiju tehniku od one kojom se ja obično služim. Bolje je prvo početi s tom tehnikom, pa kad je svladate krenite dalje.

Odaberite staru srebrnu viljušku ili žlicu. Držite je blago u ruci. Sada se energizirajte tako da se usredotočujete svim silama na predmet i zamišljate kako ga fizički savijate. Osjetite kako vam rukama struji toplina i ide u šake. Doista vjerujte u to da mijenjate molekularnu strukturu metala i da će se on početi savijati. Zapanjit ćete se kad otkrijete da se smekšava kao da je od meke plastike u vašoj šaci i da se metal savija. Ako vam to krene od ruke možete pokušati s tehnikom kojom se ja služim, a radi se o tome da blago milujem grlić žlice ili viljuške kako bi se svinuo ili rastopio. To je daleko teže postići.

Neki imaju nevjerojatnog uspjeha sa srebrnim priborom, dok drugi ne mogu ništa svinuti.

Nastojte da se ne natječete sa sobom jer biste se toliko mogli zapetljati u to da biste na kraju posve blokirali svoje moći. Već sam vam rekao, ima dana kad su mi moći tako slabe da mi čovjek ne bi povjerovao da sam ikad svinuo i jednu žlicu u životu!

POKRENITE IGLU KOMPASA

Danas se općenito vjeruje da se prilikom aktiviranja moći psihokineze oko čovjeka mijenja njegovo elektromagnetsko polje. Možda je to objašnjenje kako i zašto pokrećem iglu kompasa, utječem na rad magnetometra (instrument kojim se mjeri snaga i smjer

magnetskog polja) i brišem tvrdi disk računala, a sve pod kontroliranim uvjetima. Nikako vam ne bih htio sugerirati da i vi brišete memoriju tvrdog diska na kompjutoru ali možete probati s iglom kompasa.

Da biste to uradili postavite kompas pred sebe na stol. Ako želite, postavite ga na narančastu točku. Idealno je ako uz sebe imate nekoga tko će promatrati pomake igle i vidjeti je li se pokrenula. Čekajte sve dok se igla ne ustali nakon što ste kompas postavili na stol, a zatim nastojte pokrenuti iglu. Kako to ja radim? Sklopim oči, saberem sve svoje sile i snagu moći i čvrsto stisnem šake. Kad osjetim kako mi energija probija iz očiju i čela, polako sagibam glavu prema igli kompasa i viknem: »Pokreni se!« I igla kompasa obično se poslušno zavrti. Kad imam dobre dane, taj eksperiment djeluje i kad samo poviknem kompasu : »Pokreni se!« To je dobar psihokinetički pokus ako se radi s nekolicinom prijatelja jer sam doživio to da se igla kompasa to bolje miče što se više ljudi koncentrira na nju.

PSIHOKINEZA U BUDUĆNOSTI

Dosad je sve išlo dobro, možda ćete si reći, ali što imam od toga što savijam žlice i viljuške? Slažem se potpuno s vama! Savijanje žlica je dobra zabava i ja je zasigurno neću kritizirati jer mi je pomogla postati slavnim. Mislim da je savijanje žlica važno po onome što predstavlja, a ne samo po sebi. Teško je samo koncentrirati se svim svojim silama psihokineze na to da savijate žlice i viljuške, popravljate satove i druge strojeve, ili pokrećete iglu kompasa; ali pokrenuti sve svoje moći da bismo promijenili svoj život nabolje, mnogo je lakše a uz to je i važniji cilj na koji se možemo koncentrirati.

ŽIVJETI SA SVOJIM MOĆIMA

Ako ste došli do ovih redaka, već ćete biti upoznati s nevjerojatnim osobinama našega uma a možda ste i iskušali neke od njih. Nadam se, da su vježbe bile djelotvorne i da ste uživali eksperimentirajući s njima, sami ili u društvu prijatelja i obitelji.

Možda ste već dosad postigli zanimljive rezultate iz vježbi koje su složene tako da potiču vaše psihičke moći. Možda po prvi put u životu uspješno gubite težinu i zadržavate idealnu liniju, možda sebe više volite, možda vam više nije toliko stalo do cigareta, možda vam je narančasta točka pomogla prodati kuću ili dobiti novi posao, možda terapija bojama uzrokuje velike promjene u vašem životu ili ste pomoću viska otkrili zagubljeni predmet. Možda vam je lakše da se opustite, ili ste promijenili svoju prehranu, tako da vam daje dodatnu energiju i vitalnost. I ne zaboravite, ako ste doživjeli čudne ili neobjašnjive stvari dok ste se služili ovom knjigom i narančastom točkom, volio bih da mi o tome pišete. Uputite pismo na sljedeću adresu:

> Uri Geller, c/o Virgin Publishing Ltd, 332 Ladbroke Grove, London W10 5AH

Znate, uvijek se iznova zapanjim kad čujem da se sve psihičke moći mogu koristiti samo za negativne svrhe. Naravno da postoje takve stvari poput vudua i crne magije, i možda i djeluju, ali, uvjeravam vas, da ništa u ovoj knjizi ni izbliza nema veze s takvim negativnim i potencijalno zlim uplivima. Sve što je u ovoj knjizi je pozitivno, jer istinski vjerujem da su naši umovi poput magneta - mogu privući pozitivne i

negativne osobe, situacije i emocije. I stoga ljudi koji uvijek stoje na negativnom stajalištu uvijek će naći više toga na što se može tužiti i žaliti - oni privlače takve negativne energije. Pa čak i onda kad im u životu ide, oni će uvijek naći nešto da se tuže i žale. Neki ljudi jednostavno nikad nisu sretni - doslovce tako!

S druge strane, ljudi koji na život gledaju s pozitivnog stajališta, optimisti su i privući će sebi pozitivne energije. I njihovi prijatelji i suradnici bit će takvog pozitivnog stava. A stav je ono što je važno, uvijek. Možete biti najbogatiji čovjek na svijetu, imati najljepše tijelo i fantastičan život, ali još uvijek u sebi gajiti negativne stavove zbog kojih ste jadni; ili možete biti siromah, u neprestanoj borbi za preživljavanje, boriti se protiv neke bolesti ili biti nezaposlen, ali još uvijek možete njegovati pozitivni stav i biti više manje cijelo vrijeme sretni.

U svim poglavljima ove knjige naglašavao sam uvijek iznova da će ove tehnike biti djelotvorne samo ako u njih vjerujete. U stvari, zapanjit ćete se koliko su djelotvorne. Snaga volje, vizualizacija, psihokineza, rašljarenje i ESP redom su oruđa uma i ja bi želio da se njima služite na isti način kao što se služite bilo kojim drugim oruđem da biste si olakšali i uljepšali život. Kad uključite pećnicu kako biste nešto ispekli, ne sumnjate da će hrana biti pečena. Isto tako ne biste trebali gajiti nikave sumnje o tome da su oruđa vašeg uma djelotvorna. Neće se možda ostvariti preko noći i možda će vam trebati neko vrijeme prije nego naučite mozak da ne mislite crne misli poput ove: »To je samo gubitak vremena«., »Smiješan sam sam sebi kad to radim«. »Znam da to ne djeluje.« Govorite li sebi takve stvari tada naravno one ni neće djelovati - time ste upravo programirali svoj um da odbije da se te stvari dogode!

No vježbate li vježbe iz ove knjige i stvarno u njih vjerujete, primijenjujete li vizualizaciju i sebe zamišljate kako uspijevate u onome što želite prije nego krenete na intervju, na sastanak s menadžerom banke, prije posjete zubaru, poslovanju s teškim klijentom, ili kad tražite od šefa povišicu, promijenit će vam se stav prema životu. Odašiljat ćete

poruke kao što su ove: "Poštujem sebe, vjerujem u sebe, mogu to postići, dobar sam na poslu...« vaš će tjelesni govor postati pozitivniji, jasnije ćete se izražavati a na ljude ostavljati dobar utisak. Slušajte ljude kad vam govore i još će imati bolje mišljenje o vama. Počnite se služiti s 90 posto kapaciteta svojega mozga koji je inače besposlen i rđa, pa će vam se život mijenjati i pružati šanse o kojima ranije niste ni sanjali.

Poglavlja o neiskorištenim mozgovnim potencijalima potaći će vas da crpite iz izvora koji će neslućeno promijeniti vaš život. Intuicija će vam ojačati, misaoni procesi postati snažniji i dublji, lakše ćete se uključivati u ono što drugi misle i osjećaju, pa ćete živjeti u većem skladu sa svijetom oko vas.

Ali dopustite mi da kažem nešto jako jasno. Uključivanjem u svoje psihičke moći nećete ovladati drugima. Moći ćete se služiti telepatijom da biste se uključili u ono što drugi misle, možda čak da biste se zaštitili od šteta, povreda i opasnosti, ali nećete nikoga moći podvrći svojoj volji, bacati prokletstvo na nekoga ili ih hipnotizirati da bi obavili nešto za vas. Jedina osoba kojom ćete ovladati, bit ćete vi sami pa ako ljudi i budu reagirali drugačije nego ranije kad ste u blizini bit će to zato što ćete imati više samopouzdanja, pa stoga odašiljati pozitivne poruke, a ne stoga što ste se umiješali u njihov mentalni proces.

Sve tehnike koje sam opisao u ovoj knjizi odnose se na oslobađanje vaših skrivenih snaga uma, što znači isto tako da su način da o sebi više saznate, da se bolje spoznate. A to je iznimno važno! Ne poznajete li, ne razumijete li i ne cijenite li sebe, kako biste onda mogli to isto s drugima? Stoga se nadam da ste uživali u ovoj knjizi i radu s narančastom točkom, da su vam pomogli da još jače odškrinete vrata za sve nove ideje i da ste naučili kako otkočiti otponac svojih nevjerojatnih umnih sposobnosti. Uputili ste se na mentalno putovanje koje će vam donijeti neizrecive blagodati i nagrade, i pomoći vam da sebe i svijet vidite u novom svjetlu. Želim vam sreću i blagostanje.

KRAJ

